

SPERANȚA ANTON

POLIROM

INCURSIUNE ÎN

MEDICINA NATURISTĂ

Ediția a IX-a, revăzută și adăugită



Colecția HEXAGON



După trecerea multor ani de încercări și experiențe, nu s-au găsit de către medici și farmaciști metode de vindecare (altele decât medicamente sintetice, chimioterapii, fizioterapii pe bază de curenți etc.) care să nu fie nocive. Acestea aduc ameliorări, dar nu vindecări, atât timp cât nu se elimină cauza care a produs boala. Trebuie să renunțăm la comoditatea oferită de medicamentele sintetice, care sunt un cuțit cu două tăișuri, în favoarea celor naturale. Desigur că este mai comod să iei o pastilă ce îți ameliorează starea decât să-ți faci o frecție, să bei un ceai sau să-ți pui cataplasme. Dar avantajele pe care ți le oferă natura sunt evidente. Se elimină toxinele ce cauzează boala și nu mai sunt afectate și alte organe. Încă din Antichitate, înțelepții duceau o viață în armonie cu natura. De îndemnul lor de a trăi sănătos trebuie să ținem seama, folosind cât mai multe alimente netrecute prin foc, îndepărtând carnea din alimentație, evitând mesele supra abundente. Valeriu Popa spunea că ar fi suficient dacă am mânca 1/4 din ceea ce consumăm în mod obișnuit.

Recomandări pentru cei grav bolnavi • Regimuri recomandate de Valeriu Popa • Exerciții pentru redresare • Reguli generale

De aceeași autoare, la Editura Polirom a apărut *Ghid terapeutic naturist și rețete de post* (ediția I, 2002, ediția a II-a, 2003).

© 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004 by Editura POLIROM

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4, P.O. Box 266, 700506

București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33; O.P. 37;

P.O. Box 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

ANTON, SPERANȚA

Incursiune în medicina naturistă: în amintirea lui Valeriu Popa / Speranța Anton – Ed. a 9-a, rev. și adăug. – Iași: Polirom, 2004
2 vol.; 21 cm – (Hexagon. Medicină naturistă și tradițională)

Index

ISBN: 973-681-693-1

Vol. I – 2004, 208 p. – ISBN: 973-681-694-X

615.322(498) Popa, V.

Printed in ROMANIA

SPERANȚA ANTON

INCURSIUNE ÎN MEDICINA NATURISTĂ

În amintirea lui Valeriu Popa

Ediția a IX-a, revăzută și adăugită

Volumul I

Dedic această carte copiilor mei, cărora le
doresc să înțeleagă legătura indestructibilă
dintre noi și Univers.

*Omul este ajutat cel mai mult de natură,
care are ca punct de legătură cu noi același
cod genetic și spiritul universal, fiind
diferită doar conștiința.*

Speranța Anton

CUVÂNT ÎNAINTE

Am scris această carte cu scopul de a-i ajuta pe cei suferinzi și de a-i îndemna pe cei sănătoși să urmeze anumite sfaturi care să-i apere de boală, deoarece, după cum afirmă K.O. Hecde (dr. în medicină – Göttingen) în cartea *Căi sigure spre sănătate și bucuria de a trăi*, cauza principală a bolilor este modul de viață greșit. Un îndemn de a scrie l-a constituit un anunț în ziarul *Evenimentul zilei*, prin care un tânăr student care fusese diagnosticat ca având maladia Charcot Marie, aflând de la medici că nu există cale de vindecare și că va rămâne imobilizat, s-a oferit să plece în America pentru a se face experiențe pe el. Mi-am dat seama cât trebuia să fie de disperat ca să renunțe la propria-i viață, la o astfel de vârstă. Gestul a fost nobil, dar avem datoria de a lupta să ne vindecăm, mai ales prin credința, forța și voința noastră. Trebuie să avem încredere în capacitatea propriului organism de a se reface conform matricei genetice inițiale, care este cea de sănătate. Nimic nu este imposibil când ai credință și răbdare. Și eu am trecut, pentru o perioadă de timp, prin această disperare, dar Dumnezeu îmi îndrumă pașii și nu mă dau bătută. Am înțeles că boala este rezultatul unor greșeli făcute cu voie sau fără voie și al unor lecții de viață.

Am reușit să opresc o astfel de boală (după cum spun medicii, ceva foarte asemănător cu suferința tânărului) prin regim naturist, am redresat multe anomalii din corp și mă simt mult mai bine atât fizic, cât și psihic. Natura, fiind izvorul vieții, ne reconfortează psihic și fizic, ne încarcă organismul cu energie prin plantele medicinale, apele minerale și razele solare (în special ultraviolete), iar hrana pe care ne-o oferă este o sursă de vitalitate. Zicala: „*Medicus curat, natura sanat*”, adică „Medicul tratează, dar natura vindecă”, este semnificativă în acest sens. La început a fost destul de greu să renunț la vechile obișnuințe și să mă adaptez modului de viață naturist. Dar au apărut o serie de avantaje, cum ar fi: aspectul sănătos al feței, ușurința de a găti, economia de bani, care mi-au ușurat adaptarea. Pentru a mă convinge că nu am greșit făcând această alegere, am citit foarte multe cărți apărute în străinătate, majoritatea scrise de medici care s-au vindecat pe ei înșiși și apoi i-au vindecat și pe pacienții lor. Aceste cărți nu se găseau în librării și au fost foarte greu de procurat și chiar de citit, fiind trase la xerox de mai multe ori. Toate cărțile au avut la bază acest regim naturist în diferite variante. Chiar Valeriu Popa mi-a recomandat să citesc mult, spunându-mi că și el tot așa a învățat. Baza alimentației o constituie cruditățile, alimentele fierte fiind adăugate în cantitate mică (în afara perioadei de criză). Sunt recomandate supele, fiind bogate în minerale, iar legumele fierte sunt acide și neindicate dacă nu sunt fierte mai mult în abur, fără apă. Deși am încheiat ciclul maxim de 9 ani de regim, sunt prudentă în ceea ce privește alimentația, pentru a nu pierde ceea ce am câștigat, și, cu voia lui Dumnezeu, pentru a-mi îmbunătăți situația. Acum consum multe crudități, lactate, supe și ciorbe de carne (carnea nu o consum), miere, sare de mare, ulei presat la rece, pește cu carne albă (mai rar) și chiar și puțină slănină crudă, iarna. Am reușit să-mi cumpăr vase Zepter și gătesc la o temperatură sub 100°C, în abur. Având în casă trei bărbați (soțul și doi băieți) care mănâncă diferit de mine, a trebuit să gătesc în două moduri. Am căutat ca

familia să nu simtă că este un om bolnav în casă. Din momentul în care am fost îndrumată de Valeriu Popa, am devenit optimistă și, deoarece la început eram dezorientată în ceea ce privește modul de a găti, m-am gândit să împărtășesc din experiența personală și altor persoane care doresc să urmeze același drum ca și mine. Astfel am ajuns să scriu prima carte de rețete culinare dietetice. Cum aceste rețete s-au bucurat de succes atât acasă, cât și la sărbătorirea zilelor de naștere ale copiilor, m-am gândit să scriu cu ele o carte. În final, am scris trei cărți :

1. Prezenta carte este o sinteză naturistă care relatează procedeele de vindecare recomandate de terapeuți naturaliști din mai multe părți ale lumii, în marea lor majoritate doctori. Nefiind nici ei scutiți de boli, au descoperit că cea mai eficientă metodă de vindecare fără repercusiuni este dezintoxicarea corpului, urmată de hrana vie cu crudități + autosugestia + somnul suficient + mișcarea și respirația completă și, în primul rând, credința fără de care nu se face nimic. Toți acești doctori au aplicat descoperirea pe pacienții lor și au obținut rezultate remarcabile. Nu impun nici unui bolnav să facă exact cum am scris că au procedat unii terapeuți. Fiecare, bazându-se pe intuiție și pe judecată, își poate alege propria cale de vindecare analizând cu atenție informațiile oferite. Pentru a nu se ivi erori, doresc să se țină seama de faptul că, pe parcursul cărții, recomandările directe ale lui Valeriu Popa apar acolo unde este menționat numele său. În rest, am împărtășit cititorului propria experiență, cunoștințele acumulate nu numai de la Valeriu Popa, ci și din alte cărți, pe care însuși Valeriu Popa mi le-a recomandat spre lectură. Așadar, firul roșu al cărții îl reprezintă Valeriu Popa, pe care îl consider cel mai mare bioterapeut al tuturor timpurilor.

Cartea conține :

- istoricul bolii ce mi-a afectat aproape tot organismul, pentru ca și alții care suferă de ceva asemănător să poată trage concluzii ;
- o enumerare de procedee de vindecare, pe diagnostice medicale culese de la : naturaliști (în cea mai mare parte doctori, farmaciști) care au obținut vindecări ; de la persoane care și-au publicat în reviste leacurile ce i-au ajutat să obțină vindecări. Multe rețete au fost verificate de mine mai mult de 9 ani, perioadă în care nu am luat medicamente. Toate aceste procedee sunt benefice, baza vindecării constituind-o credința, dezintoxicarea corpului prin posturi și alimentație naturistă, eliminarea cauzelor care duc la stres și oboseală ;
- sfaturi pentru cei grav bolnavi. Acestea au fost verificate de către mine. Cu cât proporția de crudități consumate este mai mare, cu atât vindecarea este mai sigură ;
- sfaturi și regimuri concepute de Valeriu Popa și urmate de mine. Pentru a obține vindecarea, aceste regimuri trebuie urmate întocmai. Deoarece atunci organismul intră în luptă cu boala, orice greșală poate întoarce raportul de forțe în defavoarea noastră, cauzând chiar moartea.

Atrag atenția că fiecare persoană reacționează diferit în funcție de temperament, afecțiune (nu există boli identice), voință, comportament etc. Așa cum am arătat în cuprinsul cărții, este bine ca dezintoxicarea prin post și regimurile lui Valeriu Popa să se facă sub supraveghere. Multe persoane m-au rugat să le supraveghez dezintoxicarea. Deoarece nu am dezvoltat capacitatea de a vedea ce se petrece în corp în timpul acestui proces, cum era dotat Valeriu Popa, eu dau doar

informații generale. Nu mă erijez în persoana lui Valeriu Popa și nimeni nu o poate face. Nutresc speranța că se va crea un centru de sănătate bazat pe principii naturiste, format din medici competenți, bioterapeuți, oameni cu capacități paranormale, biologi, care vor putea cerceta și supraveghea vindecarea celor cu afecțiuni grave. Până atunci, apelați la cei trei maeștri formați de Valeriu Popa ;

- exerciții fizice de recuperare și yoga ;
- sfaturi pentru cei care vor să-și întrețină sănătatea ;
- vitaminele, sărurile minerale necesare organismului și unde le găsim. Pe baza lor, am făcut tabele cu alimentele/100 g, vitaminele și sărurile minerale care trebuie consumate în diferite regimuri. Mi-am făcut o imagine asupra cantității de legume, fructe și cereale pe care trebuia să o consum pentru a-mi asigura necesarul de vitamine și săruri. În felul acesta am urmat liniștită regimurile, simțindu-mă bine. Spre exemplificare, am prezentat două tabele cu alimentele recomandate pentru reumatism și scleroză în plăci ;
- desene cu punctele de masaj în talpă și palme ; desenul aparatului de preparat apa distilată.

2. O carte cu rețete culinare, care cuprinde :

- sfaturi pentru sănătate ;
- produse dietetice pentru cei bolnavi, bazate pe principiile naturiste ;
- rețete dedicate celor sănătoși, conținând aperitive, băuturi, conserve, budinci, sufleuri, sosuri, supe, ciorbe, dulciuri. Am adaptat aceste rețete pentru a fi cât mai sănătoase. În loc să prăjesc am fiert, am opărit bine carnea înainte de a o găti, oțetul, sarea, piperul le-am folosit în cantitate mică, iar zahărul nu l-am folosit crud. De asemenea, am evitat conservele (mai mult am congelat). În prefață am căutat să dau sfaturi pentru o alimentație cât mai sănătoasă. Inițial, am strâns rețete economice, rapide și gustoase, apoi rețete deosebite de la cunoștințe, din reviste străine și românești. În funcție de necesitate, am îmbogățit rețetele tradiționale cu propria mea experiență și le-am menționat în carte.

3. Ca o completare adusă acestor cărți, am scris și a fost editat un *Ghid terapeutic naturist și rețete de post*, ce conține un compendiu de legume, fructe, cereale, produse apicole și pește, efectul acestora asupra organismului din punct de vedere ayurveda, yoga, un capitol cu alimente-medicament necesare în tratarea diferitelor afecțiuni, rețete culinare de post diferențiate pentru oameni bolnavi și sănătoși, o sinteză a asocierii corecte a alimentelor și multe alte noțiuni necesare pentru menținerea sănătății.

SCURTĂ PREZENTARE A PERIOADEI DE BOALĂ

Acum mai bine de 15 ani – aprilie 1985 (aveam 36 de ani) –, iritată că deformam toți pantofii călcând spre interior cu piciorul stâng, m-am dus la un medic ortoped. M-a consultat și mi-a găsit piciorul scobit (invers piciorului plat), dar a spus că acesta nu este un motiv de a avea un astfel de mers. M-a trimis să fac o analiză – electromiograma – la secția de neurologie din Spitalul Colentina. De aici a început coșmarul bolii. Mi-au ieșit valori scăzute $v_{cm}=31$ m/s (viteza de conducere în mușchi a impulsului nervos) la piciorul stâng. A urmat o internare în spital, pe care apoi am regretat-o. Băieții mei erau mici (Ionuț – 2 ani și Daniel – 7 ani). I-am spus medicului că nu mă pot interna, lăsându-mi copiii singuri. Mi-a promis că mă ține doar trei zile pentru analize. Dar, când m-am internat, am fost repartizată la alt medic, care în primele trei zile nici nu a venit să mă vadă. Când m-a consultat, mergeam pe vârfuri cu puțină greutate, dar nu puteam pași pe călcâie și îmi pierdeam ușor echilibrul. Analizele au ieșit bune (reacția Wasserman etc.). M-a ținut internată o lună, perioadă de coșmar, fără să se decidă asupra unui diagnostic. În general, nu dormeam noaptea, deoarece erau mulți bolnavi perfuzați, iar eu, pentru că mă puteam deplasa, trebuia, în urma rugăminților lor, să chem asistenta să le schimbe perfuzia. Nu mai puteam de oboseală (venisem deja obosită de acasă), iar la rugămintea mea să fiu mutată în alt salon doctorul mi-a răspuns că ar trebui să fiu mutată în alt spital (la nebuni). Copiii nu suportau lipsa mea de acasă, iar băiatul cel mic refuza să facă orice, dacă nu venea mama. Până la urmă, soțul i-a adus să mă vadă la spital. Soțul a fost un sprijin moral, vizitându-mă zilnic la spital. La rugămintea mea de a nu se mai obosi pe drum în fiecare zi, având și copiii în grijă, mi-a răspuns că nu poate altfel, că se plictisește fără mine. De altfel, el mi-a fost alături în fiecare zi și când am fost internată în alte spitale.

Am încercat să sugerez medicului eventualele cauze ale îmbolnăvirii mele, dar nu a vrut să coopereze cu mine. Am constatat că pe el nu-l interesa cauza care a declanșat boala. Eu știu că „orice cauză are un efect” și că, până nu elimini cauza, nu dispare efectul. Mai mult, în spitale, pacientului nu i se dă voie să se uite în fișa medicală. În perioada de internare m-am simțit ca un cobai, cercetată, arătată studenților de la medicină ca un obiect.

Când am ieșit din spital și am fost la alți medici, m-am lovit de o altă problemă. Dorind să aflu cauza bolii cu ajutorul lor, am început să le povestesc prin ce am trecut în perioada când s-a manifestat boala, mai precis, în timpul celor trei sarcini pe care le-am avut. Un medic mi-a declarat sincer că, fiind

neurolog, nu cunoaște problemele legate de Rh, de sarcini, și mi-a recomandat să mă adresez unui ginecolog. Dar, pe de altă parte, după ce am născut, medicul ginecolog, văzând cum merg, a vrut să mă trimită la neurolog. În final, a renunțat. Am avut surpriza să aflu de la doi medici tineri (unul cardiolog și celălalt oncolog) că nici nu au auzit de boala Charcot Marie. Este posibil ca o boală cum este scleroza în plăci sau Charcot Marie, care te transformă într-o legumă (în final sunt atacați toți neuronii), care provoacă atâta suferință, să nu fie cunoscută decât de medicii neurologi? Am tras concluzia că această împărțire a medicilor pe specialități nu este bună. Ar trebui să existe mai mulți medici generaliști, care să privească corpul în ansamblu, deoarece organismul este un tot unitar, iar funcționarea defectuoasă a unui organ se răsfrânge asupra celorlalte părți ale corpului. Se alocă bani mulți pentru cercetarea cancerului, a maladiei SIDA, dar pentru neuropatii nu prea există interes.

Un alt medic neurolog mi-a spus că, după cum se manifestă, boala mea seamănă cu o otrăvire. Eu cred că el a fost cel mai aproape de adevăr.

Având curiozitatea de a afla ce se întâmplă cu mine, m-am înscris la biblioteci și am început să studiez cărți de neurologie. Îmi amintesc că, o dată, o cititoare de la Biblioteca Centrală de Stat (probabil medic), dându-și seama după mersul meu că sunt bolnavă și îmi studiez boala, m-a sfătuit să nu mai citesc, că o să înnebunesc. Știa că acest tip de boli sunt fără speranță de vindecare. Într-adevăr, citind mi-am dat seama că perspectiva era înfiorătoare. De asemenea, în concedii, în localitățile unde mă duceam la odihnă, mă înscrisam la bibliotecile locale, în speranța de a găsi o carte ajutătoare. Am găsit foarte puține cărți care să trateze ceea ce mă interesa pe mine. Cel puțin, asta m-a ajutat să înțeleg ceea ce îmi spuneau medicii.

Am încercat singură să fac o scurtă analiză a cauzelor care au putut duce la declanșarea bolii. Am aflat că hidrazida luată în cantitate mare ar afecta sistemul nervos. La vârsta de 14 ani, mi s-a făcut la școală un vaccin contra tuberculozei. Mi-a ieșit IDR-ul puțin mărit. Am urmat un tratament cu hidrazidă o perioadă lungă, fără pauză. Doctorul uitase să specifice că se fac pauze la anumite intervale de tratament. La sfârșitul tratamentului, m-a întrebat dacă mă simt bine. Singura deosebire era faptul că mi se modificase puțin forma labei piciorului (se curbă). Când am fost la Valeriu Popa, am aflat că nu hidrazida este cauza bolii. Cineva mi-a spus că boltirea labei piciorului s-a produs din cauză că mergeam mult pe vârfuri, ca balerinele. Tot atunci, mi-am făcut radioscopie la ficat și mi-a ieșit mărit. În afară de constipație, nu au mai fost alte semnale de alarmă. Alergam bine, chiar am fost selecționată la un concurs de alergare, faza pe sector. La sfârșitul liceului, purtam tocuri de 7 cm, iarna mergeam la patinoar. Nu-mi plăcea că eram cam slăbuță și am greșit ducându-mă la doctor și luând medicamente pentru a mă îngrășa. În anul 1974, am avut o internare la Institutul Parhon, dar toate analizele mi-au ieșit bune.

Am ajuns la concluzia că următorii factori au dus la declanșarea bolii :

1. toxicitatea cauzată de o sarcină intrată în putrefacție, medicamente, alimentație, poluare ;
2. constipația ;
3. Rh negativ și grupa sanguină AB IV ;
4. stresul, care, dacă depășește limita de suportabilitate, provoacă anumite dezechilibre ;
5. frigul ; mai târziu am constatat că și presiunea atmosferică are o mare influență asupra organismului ;
6. oboseala ;
7. radiații : raze Röntgen, Cernobil și alte tipuri de radiații.

De altfel, toți factorii, în final, converg spre toxicitate.

Manifestarea bolii a început în perioada sarcinilor (din anul 1976), eu având Rh negativ și grupa sanguină AB IV. La toate sarcinile, 3, am avut contracții dese (dacă luam Ca se amplificau) și, în ultimele luni de sarcină, un fel de alergii cu mâncărimi insuportabile, în special la membrele inferioare. Medicul mi-a spus că este o alergii obișnuită de sarcină. Din ecografia primei sarcini a reieșit că fătul avea cordonul ombilical răsucit în jurul gâtului (aceasta s-a întâmplat la toate sarcinile). Nu am avut anticorpi anti Rh. În luna a șaptea de sarcină, m-am internat în spital din cauza contracțiilor și atunci am făcut cerere să nasc cu o doctoriță cu un bun renume. După câteva zile, m-am externat. Am născut după o lună. Îmi aduc aminte de acea noapte, care a fost semnificativă pentru restul vieții mele. La ora 23 aveam contracții din 3 în 3 minute. Am sunat doctorița, care mi-a spus să mă internez imediat, că vine și ea. Am plecat cu mașina, împreună cu soțul meu, spre Spitalul Giulești. N-am să uit acea noapte niciodată. Era în luna ianuarie, zăpada sclipea, cerul era senin, plin de stele, foarte frumos. Nu-mi venea să mai merg la spital, deși aveam dureri. I-am spus soțului că aș vrea să mă plimb. M-a întrebat : „Unde să te duc ?”. I-am răspuns că la nesfârșit, până la capătul pământului. A zâmbit și mi-a răspuns că trebuie să merg la spital. Îi era teamă de ceea ce urma să se întâmple. Când am ajuns acolo, asistenta mi-a spus că dacă îmi face o injecție nasc imediat. I-am răspuns că aștept medicul cu care am aranjat să nasc. Doctorița a venit la ora 10 dimineața. A început să-mi facă multe injecții, la intervale de timp apropiate, dar eu eram deja epuizată fizic și psihic. Atunci mi s-a declanșat spondiloza cervicală cu care m-am chinuit mulți ani. O ameliorare mi-au adus razele Röntgen (în doze mici, timp de 5 ședințe), dar am aflat prea târziu că sunt riscante. Am scăpat definitiv de spondiloză după 7 ani, cu tratamentul naturist. Tot în timpul nașterii, am căpătat strabism divergent la ochiul drept și mai târziu am aflat că mi s-au schimbat la 180° dioptriile (de strabism nu am scăpat nici la ora actuală, deși am făcut două operații la ochi, însoțite de perioade lungi de gimnastică oculară, totul fără rezultat). Medicii au încercat să-mi facă perfuzii care să mă ajute să nasc, dar nu mi-au fost de folos. Cu ajutorul lor a născut o pacientă de lângă mine.

Asistenta a descoperit o rană mare în zona lombară. Cred că atunci mi-a căzut și rinichiul drept. Și, „colac peste pupăză”, mi s-a declanșat o enterocolită. Ca să nu mai vorbim de stresul psihic. Mi-am adus aminte de un vis pe care l-am avut când eram însărcinată. Mi-a apărut în vis Sfântul Mihail, care mi-a spus că voi naște un băiat. Mi l-a arătat. Era un copil superb, cu care, într-adevăr, a semănat Daniel mai târziu. Mi-a spus că o să mă bucur de el și că o să fie iubit de toată lumea. La ora actuală, Daniel este un copil deosebit și sper să mă bucur de el toată viața. În momentele acelea de disperare, am început să mă rog la Sfântul Mihail să ne salveze, promițând că o să țin post vinerea. Era chiar vineri. Nu ținusem post până atunci și nici mai târziu nu mi-am respectat cuvântul. Parcă era ceva care mă făcea să uit că trebuie să țin post. Regimul naturist m-a adus pe calea cea bună.

După ce am născut, vreo 3 zile am mers în cărucior, iar când m-am mai restabilit, am început să calc strâmb cu piciorul stâng. Am pus-o pe seama lipsei de Ca (l-am alăptat pe Daniel până la 7 luni și nu am luat vitamine), pe care am avut-o apoi permanent.

După 2 ani, înainte de cea de-a doua sarcină, a murit tatăl meu. Tata (fost avocat) era un om deosebit, o personalitate, stimat și apreciat de toți cei care-l cunoșteau. A suferit enorm în viață, pe nedrept, dar i-a ajutat pe cei din jur până în ultimul moment, fără a avea vreun profit din aceasta. La reproșurile mele, că stă și noaptea să ajute cunoscuții deși era grav bolnav, mi-a răspuns că acesta este scopul vieții lui, de a face bine. Nu mă săturam niciodată să-l ascult, avea un răspuns logic la toate întrebările. Îmi reproșam că nu am timp suficient să stau de vorbă cu el. De aceea am fost foarte afectată de moartea sa.

Mi s-au întâmplat o serie de fenomene care m-au făcut să cred că există viață dincolo de moarte și care mi-au întărit credința. Într-o noapte, am visat cum tata este bătut de doi tineri. Am plâns mult și a doua zi i-am povestit mamei visul. După o perioadă de timp, s-a întâmplat exact ceea ce am visat.

Cu puțin timp înainte de a muri tatăl meu, eram în cameră cu el, când a început să cânte cucuveaua de mai multe ori. Tata a numărat și a simțit că i se apropie sfârșitul. S-a internat în spital pentru analize și, după două zile, noaptea, o voce necunoscută mi-a spus: „Acum a murit tatăl tău”. M-am trezit și m-am uitat la ceas. Era ora 3. Mi-am spus că este doar un vis, dar la ora 5 m-a sunat fratele meu să-mi spună că a murit tata. L-am întrebat dacă s-a întâmplat la ora 3 și a fost mirat. M-a întrebat de unde știu și i-am spus.

Când mama a fost pe moarte, am rugat-o, dacă se va putea, să-mi dea un semn că există viață dincolo de moarte. După câțiva ani, mi s-a părut ciudat când doi porumbei au intrat în bucătărie și se uitau fix la mine. Eram singură și m-au trecut fiorii. Le-am pus pe masă grâu, pâine, apă, dar nu s-au mișcat de acolo. Am ieșit, gândindu-mă că erau sufletele părinților. În altă zi, venind de la serviciu, când m-am apropiat de ușa sufrageriei, am văzut în apropiere două entități. Una avea aura cu galben, mult albastru, mov. Cealaltă avea predominant movul. Ambele aure erau foarte frumoase, în culori vii. M-am îndepărtat speriată și cred că mi-am făcut semnul crucii. M-am apropiat din

nou de uşă şi m-am uitat. Erau aproape de geam, lângă calorifer. Am remarcat la una din entităţi lipsa unei părţi din aură în zona capului, într-o parte. Tata a avut hemoragie în acel loc, când a fost lovit. Am ajuns la concluzia că au fost părinţii mei, dar nu am intrat în cameră decât un pas. M-am îndepărtat şi, când am revenit, nu mai erau.

Legat de Valeriu Popa, am avut următorul vis : eram într-un grup de entităţi care primeau diferite sarcini. Am întrebat ce am eu de făcut. Mi s-a răspuns să țin legătura cu Valeriu Popa. Acum am înțeles de ce. După moartea lui, eram la un moment dat foarte necăjită din cauza răutății unor oameni. Valeriu Popa mi-a apărut în somn, foarte tandru, mângâindu-mă pe cap. Aceasta m-a liniștit și mi-a dat încredere în mine. Am mai avut parte de multe fenomene de acest gen.

La începutul celei de-a doua sarcini (1979), am avut afte cu febră mare (39°) timp de aproape o lună. Medicul mi-a prescris Cloramfenicol, despre care am aflat mai târziu că nu se prescrie la sarcini. De altfel, fătul era mort din luna a VII-a de sarcină. Am fost cu greu salvată. În timpul acestei sarcini am stat prost cu nervii și plângeam des. Mersul mi s-a schimbat, piciorul stâng fiind puțin afectat.

Vertijuri am avut la toate sarcinile și ele au continuat până când am ținut regim naturist. Un alt simptom permanent a fost constipația. Tot în perioada sarcinilor mi-au apărut nodul tiroidian și gușa. Am fost trimisă la Institutul de hematologie, ca să mi se administreze un vaccin anti Rh. Mai târziu, prof. univ. Victoria Ștefănescu mi-a spus că acest vaccin a fost experimental și nu se mai face. Cert este că de la sarcina următoare m-am simțit și mai rău.

La cea de-a treia sarcină, mi s-a făcut serclaj și a trebuit să stau aproape 5 luni la orizontală. Și această sarcină a fost cu probleme. Am născut cu un medic tânăr, care fuma tot timpul. Din cauza manevrelor medicale defectuoase, Ionuț s-a născut cu o parte a capului deformată, un ochi închis și o ureche pliată. Toate aceste defecte i-au dispărut treptat, prin masaj.

După nașterea lui Ionuț, mersul greoi și afectarea părții stângi le-am pus pe seama sarcinii, care a fost pe partea stângă. A trebuit să mai sufăr o intervenție chirurgicală pentru polipoză endocervicală. Doctorița care mi-a descoperit-o le-a reproșat medicilor lipsa de atenție din timpul nașterii. M-am bucurat că la biopsie nu a apărut cancer.

Tot în timpul sarcinilor am avut parte de un stres puternic, pornit din toate direcțiile vieții.

Am căutat să-mi redresez ochii prin gimnastică oculară. După 2 ani de gimnastică la aparate, refacerea nefiind totală, m-am hotărât să fac operație, care nu a reușit total. În anul 1987 am suferit o a doua intervenție chirurgicală, tot fără rezultat, poate și din cauza stresului de care am avut parte imediat după operație. Doctorul a folosit un fir foarte gros la cusut. Am făcut alergii la fir, mi s-a umflat capul, care a revenit la normal cu ajutorul medicamentelor, după o lună. Ani în șir am avut ochiul roșu și inflammat. Nici acum nu am scăpat de aceasta, dar nu mai am curajul să merg la doctor.

Toate acestea le-am povestit nu pentru a-i blama pe medici, de aceea nici nu am dat nume. Medicii la care am făcut cerere să nasc nu mai sunt de mult în țară. Probabil că acesta a fost destinul meu. Totuși, am un mesaj către medici: pacienții vin la ei de multe ori disperați, au nevoie de un sprijin moral, de prietenie, pentru a căpăta încredere în vindecare. Ar trebui să fie la fel tratați și cei cu bani și cei săraci. Nu poți să nu fii recunoscător celui ce te salvează. Dacă ai posibilitatea, aduci și un cadou, dar dacă ești sărac, gândul de admirație, de recunoștință îl ajută mult spiritual pe doctorul respectiv. Mi-a rămas întipărită în memorie o întâmplare. M-am dus la Spitalul Parhon la o doctoriță cu speranța să găsesc o rezolvare la situația mea. M-a invitat să iau loc pe scaun și mi-a spus: „Vorbește!”. Am început să-i expun cazul meu, ea fiind preocupată de cadourile pe care le primise de la pacienta pe care o consultase înaintea mea. Îmi venea să ies din cabinet și s-o las să-și rezolve problemele administrative. M-am gândit că trebuie s-o înțeleg, sărăcia era mare, să capeți niște ouă, o găină era o mare satisfacție. Poate avea și ea copii. Și eu mă confruntam cu mari probleme pentru a obține câteva ouă sau o găină, a trebuit să stau la cozi ore în șir. (Îmi amintesc că ieșisem din spital și, văzând că se vindeau ouă, m-am așezat la coadă.) Așa că am rămas în cabinet, dar, în final, doctorița, s-a întors către mine și m-a întrebat: „Și eu ce să-ți fac?”. I-am enumerat niște analize, dar cred că mi-a citit indignarea pe față, pentru că mi-a spus să revin a doua zi pentru investigații. Mi-a sădit neîncrederea, căci a doua zi am sunat-o și i-am spus că nu pot veni.

Am întâlnit medici care au fost sufletește alături de mine, m-au tratat cu multă răspundere, profesionalism și sinceritate (Dr. Petre Onaca, dr. Romulus Dinu, prof. Vlad Voiculescu, dr. Săndulache, fosta directoare de la Institutul de reumatologie, Malvina Naghiu, care mereu a sunat la spital să vorbească cu doctorul, din proprie inițiativă etc). De mare ajutor mi-a fost profesorul universitar de la Catedra de histologie a Facultății de Medicină, Victoria Ștefănescu (Vivi, cum îi spuneam noi, sau „mama Dolores”, cum îi spuneau studenții). Ea m-a introdus la mai mulți medici și m-a încurajat. N-am să uit, când eram internată la Spitalul Municipal, cum a apărut în salon sprijinindu-se în cârje, pentru că avea piciorul în ghips (căzuse, era iarnă), cu un trandafir superb în mână. Chiar și în această situație, când trebuia să stea în pat, ea căuta să aducă alinare celor suferinzi. Am fost puternic impresionată. Ironia soartei a fost că a descoperit că are cancer mamar imediat ce a ieșit la pensie. Deși era de acord cu regimul meu naturist, s-a lăsat în mâna medicilor. I-au făcut o operație grea, dar, în final, cancerul s-a instalat la plămâni și a murit. Am fost la înmormântarea ei. Oamenii povesteau cum au fost ajutați de ea. Și-a dedicat tot timpul, deși avea familie, o fetiță de crescut, pentru a-și ajuta semenii. A fost o bună profesionistă și un om cu suflet mare.

O altă cauză care cred că a contribuit la îmbolnăvirea mea a fost frigul. Ani în șir am stat la serviciu, în ierni grele, cu temperaturi și de -20°C , fără încălzire. Lucram la ICSIT - TCI (CCAB), în clădirea de la FEA. Ne puneam radiatoare electrice, stăteam și cu mânuși, dar picioarele le aveam reci permanent.

În perioada aceea eram însărcinată cu Ionuț. Apoi ne-am mutat cu serviciul în niște cămine din Pipera. Urma să ne pună instalație de încălzire, dar am răbdat 2 ani de frig, fără încălzire.

Acum să revenim la perioada când am fost internată în Spitalul Colentina. Am cerut să mi se facă biopsia musculară în cvadriceps. La analiză, mușchii au ieșit ca ciupiți de molii, cu unele celule atrofiate, altele probabil în curs de regenerare (am făcut injecții cu vitamina B, după care m-am simțit mai bine, poate aceasta să fie cauza regenerării). În final, medicii mi-au pus diagnosticul de **neuropatie senzitivo-motorie la membrele inferioare**, fiind suspectată de boala Charcot Marie. Am aflat mai târziu că se trasase ordin de sus ca medicii să pună accent pe ameliorarea bolilor ereditare și se dădeau unele compensații pentru tratarea unor astfel de maladii. Chiar în salon cu mine s-a mai pus un diagnostic de Charcot Marie (de data aceasta real, deoarece pacienta avea reacția Wassermann în neregulă). Oricum, această boală este extrem de rară și eu aflasem de prea multe cazuri cu acest diagnostic, ceea ce mi-a dat o stare de nesiguranță asupra diagnosticului.

La sugestia mea că poate boala a fost cauzată, printre altele, de lipsa de Ca (la consult mi-au fost găsiți mușchii contractați) și alte vitamine, medicul a afirmat că la vârsta mea nu există lipsă de Ca. Soțului meu i-a spus că dacă în 2 ani rămân imobilizată, se confirmă diagnosticul. Am ieșit disperată din spital. Am studiat arborele genealogic al familiei mele să văd dacă a suferit cineva de ceva asemănător sau de o boală de sânge, dar am descoperit că rudele mele au murit la vârste înaintate. Atunci am negat acest cumplit diagnostic și am luat singură calea celor mai buni medici neurologi, la policlinici cu plată. Frații mei au fost și ei consultați și au fost declarați sănătoși. De asemenea, și copiii sunt sănătoși, unul din ei făcând chiar sport de performanță (polo). După 2 ani, când am revenit la doctor și i-am spus că mă simt mai bine, mi-a spus că asta nu schimbă diagnosticul și că pot s-o mai duc un timp, dar că nu există șanse de vindecare nici în țară, nici peste hotare. Parcă din acel moment nici nu am mai putut să merg pe vârfuri și m-am simțit mai rău. M-am axat pe gimnastică, deși un medic specialist în gimnastica recuperatorie mi-a spus că, dacă este boala Charcot Marie, trebuie să stau la pat, să nu-mi solicit mușchii. Înainte de a face gimnastică, mi se rotea glezna piciorului stâng, nu mai știam exact cum se pășește. Am făcut gimnastică la aparate în serii de două săptămâni (de vreo 2-3 ori), atât la Policlinica dr. Grozovici, cât și la Spitalul Militar și treptat mi-a dispărut rotația. Pot spune că după gimnastică mă mișc mai ușor, calc drept, nu mai deformează pantofii. La Policlinica dr. Grozovici există un aparat nemțesc pentru întărirea gleznei, unic în țară.

Acum mă mir de energia și voința pe care le-am avut în acea perioadă. Mergeam singură la serviciu cu două tramvaie (aveam de mers și pe jos); la întoarcere, mă opream la policlinică și făceam gimnastică timp de o oră, de 2-3 ori pe săptămână, apoi mergeam acasă și mă ocupam de gospodărie. Mă culcam foarte târziu, uneori după miezul nopții. De altfel, am fost extrem de obosită de când am avut primul copil, pentru că nu am avut nici un ajutor din afara casei.

O mare decepție am avut când am plecat în concediu la Balványos. Acolo am mâncat multă carne (în special fripturi de curcan), am făcut fizioterapie cu magnetism și mofete, care cred că mi-au dăunat. Mergeam mai greu ca înainte și medicul stațiunii mi-a recomandat un consult la o clinică specializată în neurologie, dintr-o comună din apropiere. Directorul spitalului, care era neurolog, lipsea și m-a consultat un doctor psihiatru care și el avea probleme cu piciorul. Mi-a făcut electromiograma, dar de data aceasta, înfigând acul cu brutalitate, mi-a provocat o durere puternică. Mi-a spus că s-a sfârșit cu mersul la serviciu, că este atacat neuronul. Am fost din nou adusă la disperare. De atunci au trecut 12-13 ani, am continuat să merg la serviciu și m-am simțit mai bine.

Toți medicii la care am fost au confirmat că nu sufăr de boala Charcot Marie. Dr. Onaca Petre mi-a spus că dacă era un Charcot Marie moștenit, boala s-ar fi manifestat de la naștere, biopsia musculară arăta că este vorba de altceva. Am urmat tratamente cu Decanofort, Revitalose, Diprophos, Kenacord retard, cașete pentru inimă și nervi, vitamine. M-am simțit mai bine, dar pe vârfuri tot nu puteam merge. Toate analizele au ieșit bine, cu excepția Ca, Mg, P, care din când în când, îmi apăreau cu valori scăzute. Astfel, în aprilie 1986, $P = 0,75 \text{ nmol/l}$ ($N: 0,80 - 1,45$); în martie 1987, $Ca = 3,8 \text{ mcg}\%$ ($N: 4,5 - 5,5 \text{ mcg}\%$); octombrie 1988, $Ca = 4,3 \text{ mcg}\%$ etc. La analiza urinei, îmi apăreau reacție acidă și oxalați de Ca.

Din cauza vertijurilor (când puneam capul pe pernă se învârtea casa cu mine), a căderilor pe stradă (după o cădere, am fost dusă la spital, unde mi-au găsit tensiunea mică și mi-au făcut Ca intravenos), a mâinilor care îmi rămăneau foarte des încleștate, m-am internat la Spitalul Colțea, cu diagnosticul „sindrom cohleo-vestibular”. După prima perfuzie în care a fost introdus și Ca, mi-a ieșit $Ca = 7,6 \text{ mg}\%$. Medicii s-au mirat de valoarea scăzută a calcemiei și mi-au făcut perfuzii timp de 5 zile. Un doctor din spital mi-a spus că trebuie să mă internez toată viața, la interval de 3 luni, să mi se administreze perfuzii, altfel risc să cad în fața unei mașini. Dar, deoarece aceste perfuzii erau și diuretice, le-am suportat greu și m-am hotărât să nu mă mai internez.

Pentru lipsa de Ca, în anul 1987, m-am dus la Institutul I.C. Parhon. În urma analizelor, mi s-au găsit: nodul tiroidian drept, gușă endemică, tetano-spasmofilie, pentru care am urmat tratament, fără rezultat, cu Ca, Tachistyn, Piracetam, Thyreotom, Piramen etc. timp de 2 ani. Testul Alajonanine pentru tetanie-spasmofilie a ieșit pozitiv la hiperpnee, deci în neregulă – (RIC 2h 11,20% ($12 \pm 5\%$); RIC 24h 27,30% ($35 \pm 5\%$)).

La radiografia coloanei, mi s-a depistat o discartroză lombară cu nefuncționalitate dreaptă, iar la inimă, o tahicardie cu 120 bătăi/min., permanent.

Dr. neurolog Dinu Romulus, inventatorul Rodilemidului, mi-a prescris acest medicament. După fiecare serie de injecții cu Rodilemid, am făcut măsurători electrice (electromiograma etc.) care au arătat în final regenerare până la 90% și că nu există reflex Hoffman (afectare senzitivă). Dr. Dinu Romulus mi-a spus că sigur nu este boala Charcot Marie, deoarece la această

afecțiune nu există regenerare, și în urma injecțiilor cu Rodilemid s-a produs regenerare. Chiar și analiza biopsiei musculare, făcută la Spitalul Colentina, arăta celule în regenerare. Rodilemidul a fost cel mai eficient, dar mi-a apărut în acea perioadă o alergie cu pete roșii cât palma, cu mâncărimi și pusee de tuse, care a revenit ulterior. Deoarece la testele alergologice nu s-a găsit altă cauză, am oprit tratamentul. Cu o lună înainte de apariția alergiei, făcusem o cură de două luni cu sucuri de legume. Probabil că aceasta mi-a creat o sensibilitate în corp. Am urmat un tratament cu globulină antialergică și după 8 luni mi-a dispărut alergia, dar neurologul mi-a spus că globulina a influențat în rău sistemul nervos periferic. Deoarece nu mă simțeam bine, aveam palpitatii, sufocări, dureri în mușchi la mers, lipsă de echilibru, mers încet, nu mai puteam să alerg, nu puteam să mai merg pe vârfuri (am renunțat la pantofii cu toc înalt), am continuat investigațiile.

La sugestia prof. Vlad Voiculescu, deoarece boala mea semăna mult cu scleroza în plăci, în mai 1988, m-am internat la Spitalul dr. Gh. Marinescu, secția neurologie, pentru analiza lichidului cefalo-rahidian. Deoarece aveam spasme musculare, mi s-au făcut analize electrice și a reieșit că spasmele nu sunt de natură nervoasă (probabil cauza era lipsa de Ca sau Mg): „EMG gambierul drept: în repaus nu apar fibrilații și/sau fasciculații”.

Valorile electromiogramei (SPE dr. = 41,6 m/s – LD = 5, A = 250 uV; meridian dr. = 48,8 m/s – LD = 4,3, A = 2,5 mV; Cubital dr. = 48,8 m/s – LD = 8,7, A = 2,8 m/s; VCS median dr. = 37,3m/s, A = 2,5mV) au ieșit mai bune decât la Spitalul Colentina (când am fost internată), unde VCM sciatic popliteu intern și extern = 31-43 m/s.

Prof. Vlad Voiculescu mi-a recomandat Prednison. După o cură puternică cu Prednison, în urma căreia m-am îngrășat, dar nu m-am simțit mai bine, am descoperit că mi-au mai rămas doar 40% din celulele T de apărare a organismului.

Am fost și la Institutul de Inframicrobiologie, am urmat un tratament cu antibiotice, pentru a distruge toți virușii apăruiți, dar prof. Vlad Voiculescu a spus că am greșit, pentru că acești viruși apar și dispar la toți oamenii, fără a se manifesta întotdeauna.

M-am hotărât să nu mai iau medicamente și să trec pe medicina naturistă, de care am fost atrasă de mic copil. Deja aveam un caiet cu extrase din diferite publicații, cu vindecarea diferitelor boli pe bază de plante medicinale și legume.

Marele medic al antichității, Hipocrate, a spus: „A dobândi vindecarea este mai presus de orice în știința medicală; din mai multe căi, însă, ducând către această țintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puțin vătămătoare”. Tot el a spus: „Primum non nocere”, adică „mai întâi de toate nu vătămă” și „Eu sunt primul meu medic”, ceea ce înseamnă că tu însuși te poți vindeca cel mai bine prin credință, prin dezintoxicare mentală, spirituală și fizică, prin încrederea în autovindecare și cu ajutorul lui Dumnezeu.

Am încercat un tratament cu acupunctură, în comuna Joița, la dr. Ladea. Cum m-a văzut (după expresia feței), mi-a spus că sufăr cu oasele, ficatul,

rinichii, pancreasul. Aici l-am cunoscut pe Mario Sorin Vasilescu care colabora cu dr. Ladea, pe linie de yoga. Domnia sa mi-a spus că am o mare putere de concentrare și că voi obține rezultate bune dacă vom colabora. M-a învățat să fac o serie de exerciții yoga, pe care apoi le-am efectuat singură, acasă. Dar tratamentul cu acupunctură dura o perioadă de minim 3 luni și după 2 săptămâni am renunțat, datorită dificultăților de a ajunge acolo. Am văzut cazuri vindecate de dr. Ladea. M-a impresionat o fetiță care, înainte de tratament, nu putea să vorbească, și, după câteva ședințe, a început să silabisească (primele silabe le-a spus în fața mea). Despre acupunctură am citit cartea *Medic de trei corpuri*, de dr. Janine Fontaine. Energia pătrunde prin punctele de acupunctură, urmează traseul meridianelor, acoperă golurile de energie. Se recuperează starea vibratorie, ceea ce induce o excitare a metabolismului și favorizează eliminarea toxinelor celulare. Fenomenul de electroliză este capabil să favorizeze migrația acestora, prin intermediul sistemului circulator, spre organele naturale de eliminare sau spre periferia corpului. Această mișcare de eliminare este cunoscută și homeopaților.

O acumulare de energie antrenează o materializare în interiorul organului implicat: tumori ale vezicii, fibroame, Pete pe piele, negi, tumori cutanate. Invers, un deficit de energie se poate manifesta prin dematerializare, putându-se explica: ulcerul stomacal, ulcerarea cutanată. Individul materializează sau dematerializează, în virtutea anumitor legi care depind de constituția personală, de simbolică proprie. Examinarea hărții cerești permite abordarea și cunoașterea acestor simboluri. Acum știu că boala se instalează în câmpul energetic al omului cu mult înainte de a se manifesta în planul fizic și trebuie să fim atenți la modul de viață pe care îl ducem, atât fizic, cât și spiritual. Tot ceea ce facem și gândim este înscris în câmpul nostru energetic, în subconștientul nostru. Boala este un mijloc de stopare a programelor de distrugere spirituală și chiar ajută la dezvoltarea spirituală. Există oameni aleși, care au capacitatea de a vedea în interiorul nostru, trimiși de Dumnezeu pentru a ne ajuta. Unii bolnavi au norocul de a-i întâlni și de a găsi calea spre vindecare. Așa s-a întâmplat ca eu să-l întâlnesc pe Valeriu Popa, care, în funcție de vibrațiile emise de organul bolnav, simțea înțepături în degete, însoțite de senzații gustative. O bună colegă, Oana Grigore, m-a îndrumat spre Valeriu Popa, spunându-mi că are puterea de a vedea tot ce se întâmplă în corp chiar de la nașterea pacientului și de a vindeca pe baza unor regimuri de dezintoxicare făcute pentru fiecare anomalie din corp. O dată, Valeriu Popa a fost întrebat când a descoperit că are aceste capacități paranormale. Ne-a povestit că, atunci când era copil (avea 5 ani), s-a înecat cineva din sat. Toată lumea îl căuta și el l-a găsit lângă mal. Primele beneficiare ale puterilor sale au fost animalele. Treptat, aceste însușiri au fost puse și în slujba salvării oamenilor. Prima dată când și-a fotografiat palma nu a apărut nimic deosebit. După ce aceste proprietăți s-au amplificat, în fotografie a apărut aura de 1,5 cm (în jurul degetelor aproape nu se mai vedea spațiul liber).

Am reușit să iau legătura cu V. Popa în parcul „23 August”. Stăteam cu prietena mea Oana într-un grup de persoane bolnave și-l așteptam să apară în parc. Eram nerăbdători, deoarece dânsul se plimba în fața parcului, dus-întors, și se uita la noi, fără să intre. Una dintre persoane mi-a spus că este urmărit de Securitate. Brusc, foarte hotărât, a intrat în parc și s-a îndreptat spre noi. S-a așezat puțin pe banca din apropiere, apoi s-a ridicat și s-a îndreptat spre mine, spunând: „Hai să te iau pe tine, că ești mai...”. Am presupus că vrea să spună că sunt mai nerăbdătoare sau mai bolnavă.

În timpul acesta s-au așezat pe bancă doi indivizi care se uitau cam batjocoritor la noi. Se vedea că ei nu fac parte din categoria celor bolnavi, de altfel nici nu i-a consultat. Valeriu Popa mi-a precizat că am tot sângele încărcat cu toxine (cauza principală fiind constipația instalată cu mult înainte de perioada sarcinilor), că este un proces ireversibil, că toți virușii se vor „lipi” de mine și a refuzat să mă ajute. Mi-a spus: „Înțelegeți, d-nă, că nu pot să vă ajut”. Probabil că nici cauza îmbolnăvirii nu a putut să o identifice în totalitate. Îmi amintesc un moment din viața mea când cineva a încercat să mă iradieze, amenințându-mă că n-o să mai fiu sănătoasă. Cauza aceasta este una din bănuielile mele. La insistențele mele, Valeriu Popa a spus că mă ajută numai dacă îi aduc scris de la doctor că îmi recomandă tratamentul naturist. L-am întrebat dacă mai am vreo șansă de salvare și mi-a răspuns că aceasta există, dar numai dacă îmi schimb tot sângele. El realiza acest lucru prin post total numai cu apă distilată (2 l/zi), perioade lungi, chiar de 45 zile (eu nu mă simțeam în stare să fac aceasta, nici măcar 2 săptămâni). Am plecat supărată de ceea ce am aflat. Mai târziu, am aflat că „fizic poți să fii mort, dar energetic poți să mai ai resurse”. Cam la un an după întâlnirea cu el, V. Popa a fost invitat în institutul în care lucram să țină o prelegere despre sănătate. Am crezut că m-a uitat și am început să-i expun cazul meu și să-l rog să mă ajute. Colegii au început și ei să-l roage să fiu ajutată. Atunci, mi-a spus: „Noi ne-am mai întâlnit. Trebuie să faci ceea ce ți-am spus atunci”. O colegă s-a ridicat și l-a întrebat ce să facă cei sănătoși ca să-și mențină starea de sănătate. Valeriu Popa i-a răspuns: „Este un mincinos acela care zice că este sănătos. Nu există om perfect sănătos”.

M-am dus la Spitalul Colentina, la medicul care îmi pusese diagnosticul, și care mi-a spus că nu există șansă de vindecare pentru mine. L-am rugat să-mi dea în scris că pot să încerc tratamentul naturist sub îndrumarea lui Valeriu Popa. Mi-a spus că „medicul este medic” și, cum Valeriu Popa nu era medic, a refuzat să-mi dea biletul salvator.

O bună colegă (atunci lucram ca cercetător științific în domeniul automatizărilor la ICSIT-TCI), Rada Maria Hacıghianu, a ținut un regim naturist sever, numai cu crudități, și a renunțat la televizor. După 5 luni, s-a vindecat de un cancer care începuse să se extindă și, poate datorită credinței, a căpătat puteri bioenergetice. Ea mi-a spus că sunt dezechilibrată energetic pe partea dreaptă, și toate organele pe acea parte sunt afectate, că am un precancer la

sânul drept și că poate am să mai trăiesc dacă îmi schimb sângele prin cură de dezintoxicare. Le mulțumesc pe această cale Oanei și Radei care, din colege, mi-au devenit prietene, pentru că au insistat să țin acest regim, care, sunt convinsă, mi-a salvat viața. Rada m-a rugat să țin măcar 2 săptămâni un regim pe care mi l-a recomandat ea. Când am întâlnit-o ultima oară pe Rada (1993) mi-a spus că ține cont în alimentație de ceea ce poartă (să fie ceva sănătos) pentru a acoperi nevoile organismului. A fost plecată în China (a studiat medicina tradițională chineză) și în Anglia. Această fată frumoasă, inteligentă, cu condiții materiale bune, cu șanse mari de reușită în toate direcțiile, duce în prezent o viață monahală, ajutându-l la scrierea unor cărți pe monahul Rafail Noica (fiul filozofului Constantin Noica), care acum se află în România. Am aflat că s-a călugărit și acum se numește Maria. Mama sa, Maria Vicol, constituie un sprijin moral pentru mine, chiar dacă nu m-a cunoscut decât din convorbirile telefonice. Este o persoană deosebită, care și-a dedicat viața pentru a-și ajuta semenii. Știa că nu pot să merg singură la biserică. Am rămas uimită când am aflat de la colegi că ea merge zilnic și se roagă și pentru mine. Am mai aflat și de Rada că mă pomenește în rugăciunile ei. Această apropiere sufletească îmi dă forța să rezist.

Pe data de 6 decembrie 1988, după ce m-am săturat cu tot felul de preparate din carne (pârjoale, drob), de la bufetul institutului unde lucram (eram foarte posticioasă), am luat hotărârea să țin regim. Aveam 56 kg la o înălțime de 1,57 m. De fapt, atunci am atins cota maximă de greutate. În general, aveam 48-50 kg.

Iată în ce a constat acest regim, recomandat de Rada :

- Dimineața : 1 l apă distilată (elimină sărurile) băut treptat și 2-3 linguri orez crud (dezintoxică).
- După ora 12 : suc de legume și fructe (până la 1 l) sau : citronadă din apă distilată cu polen, miere, lămâie ; ceai sau macerat de urzici în apă distilată.
- La ora 5, când ajungeam acasă de la serviciu : ceai de pădărie înainte de masă, 150-200 g grâu încolțit sau terci de grâu încolțit cu mere, 3-4 nuci, miere.
- Cu 2-3 ore înainte de culcare : salată de legume cu lămâie și nucă, fără ulei ; fulgi de ovăz ; semințe crude de dovleac sau floarea-soarelui. Fructe : mere, pere, până la 1 kg/zi. Ca lichide : macerat de cătină sau măceșe în apă distilată ; ceai de mușetel, busuioc, coada-calului, coada-șoricelului, după preferință.

Concomitent, mi-am pus varză (zdrobită cu sticlă) pe gât, după care m-am legat cu o fașă. Am repetat operațiunea în fiecare seară, pentru a elimina toxinele.

Pentru lipsa de Ca, am luat coajă de ou pisată cu lămâie, miere și mărar. În prima săptămână, am constatat că pot să stau pe vine fără să mă sprijin, ceea ce nu puteam înainte, și mă mișcam mai ușor. Dar nu puteam să dorm,

deoarece trebuia să merg de 2-3 ori pe noapte la WC. Așa că după 5 zile am introdus în regim orez fiert cu mărar sau suc de fructe și am reușit să-mi reglez stomacul. Trebuia să fac și clisme, dar nu am reușit. Aceasta sigur a îngreunat procesul de vindecare. Nu știu dacă orezul mi-a făcut bine, pentru că n-a apărut vreo minune, dar arătam foarte bine la față. Prietenele, rudele, care la început au manifestat rezerve cu privire la regim, îmi spuneau că parcă înfloresc, deși slăbeam, și m-au încurajat să continui regimul. Așa am continuat 45 zile, timp în care am slăbit 16 kg. Am aflat că este bine că am slăbit. S-a dovedit că organismul are capacitatea necesară să lupte cu boala. Pe 20 ianuarie 1989, am introdus în regim produse lactate crude. După 10 zile, m-am dus din nou la Valeriu Popa și de data aceasta a acceptat să se ocupe de mine.

Dl. Ciocoiu, coleg de facultate și prieten comun al fratelui meu și al lui Valeriu Popa, a avut o influență benefică asupra vieții mele.

Acest om fin, cu suflet ales, impresionat de zbuciumul meu, a intervenit pe lângă Valeriu Popa, rugându-l să mă sprijine în lupta mea cu boala.

Cam din aceeași perioadă de când am intrat în legătură cu dl. Valeriu Popa datează și intrarea d-nei Teodosia Tudor – Tania (cum o cunosc cei apropiați) în arena luptei contra celor mai necruțătoare boli. D-na Tudor (cum era numită de noi) s-a dus la el cu o fotografie pentru investigarea fratelui care era bolnav, deși nici ea nu se simțea bine. Necazul ei a început cu un rest de măsea neidentificat care îi dădea o stare de rău. La controlul medical efectuat i s-a pus diagnosticul de sinuzită și a fost propusă pentru operație. În timp ce o opera, a început cutremurul din 1977, s-a stins lumina, ce i s-a făcut nu se știe, dar obrazul i s-a umflat brusc, iar medicul s-a speriat și a fugit. Mai târziu, fiindu-i rău, s-a dus la un control medical la care s-a bănuir că are hepatită. S-a prezentat și la Valeriu Popa, care i-a spus: „Nu aveți nimic cu ficatul, ci cu ochiul drept, dar este prea târziu, au trecut deja 2 ani”. Apoi a urcat o treaptă și s-a întors, întrebând-o: „Nu vreți să lucrați cu mine? Fără bani”. Iată și răspunsul: „Onoarea soțului meu n-o vând pe bani”. A doua zi, când s-a dus din nou, Valeriu Popa, la un moment dat, a cerut: „Vreau să scrie cineva cu litere majuscule. Pe d-voastră vă rog să scrieți”. Și a arătat spre dânsa. Într-adevăr, nu se putea alege mai bună, deoarece are un scris foarte clar și frumos. În ziua următoare, d-na Tudor l-a întrebat: „Îmi permiteți să dau lămuriri celor de aici?”. „Tu știi mai bine decât mine.”

Din anul 1989 a devenit cea mai fidelă colaboratoare a lui Valeriu Popa. Venea în fiecare zi, cu punctualitate, la ora 8 și pleca pe la orele 20-21, fără să mănânce sau să bea apă. I se părea un sacrilegiu să mănânce sau să bea în fața celor care posteau. Până venea el în parc, d-na Tudor ținea conferințe despre sănătate. Spunea că vorbele îi veneau automat în minte, de parcă cineva i le șoptea, așa că nu i-a fost greu. Să fi fost telepatie cu Valeriu Popa, sau ce se întâmpla? Când apărea, Valeriu Popa stătea în parc cu pacienții care așteptaseră până atunci nerăbdători, pune diagnosticul la fiecare, iar ea stătea într-o cămăruță, la un birou, să dea tratamentul și să lămurească oamenii. Nu

comunicau între ei. Camera nu era încălzită iarna, dar nu am auzit-o să se plângă. Când ploua, ținea conferințele despre sănătate sub umbrelele alăturate ale oamenilor care se aflau în parc. Am întrebat-o de unde știa să răspundă varietății de întrebări pe care i le puneau zeci de oameni. Mi-a spus că știa pur și simplu. Citise doar puținele cărți care existau în perioada aceea, iar Valeriu Popa nu o școlarizase. Se pare că este un înger trimis să ne ajute, fiind clar că are o misiune de îndeplinit. Este devotată cu tot sufletul celor aflați în suferință și nu știu câți și-au dat seama câte sacrificii a trebuit să facă. Avea și dânsa familie, cu doi copii lăsați în grija fratelui și a surorii. Nu s-a mai dus în parc cu 3 luni înainte de a muri Valeriu Popa. L-a visat de curând – îi spunea că misiunea ei nu s-a terminat, trebuie să mai aștepte. Ani în șir a stat în mijlocul oamenilor, iar acum mi-am dat seama că cel mai tare o apasă singurătatea.

Am reîntâlnit-o după apariția ediției a VII-a a cărții. M-a recunoscut imediat, nu numai pe mine, dar și pe soțul meu, care m-a însoțit rar la aceste prelegeri de sănătate, el mergând cu mine mai mult acasă la Valeriu Popa. Din discuția cu d-na Tudor am tras concluzia că are calități parapsihologice. Cum am intrat pe ușă mi-a spus că m-a văzut venind. M-am mirat, deoarece pe unde am venit nu avea posibilitatea să mă vadă. M-a lămurit că m-a văzut prin alte coordonate. Mi-a mărturisit că are venerabila vârstă de 79 ani, dar sunt uimită de inteligența cu care vorbește și memoria pe care rar o poate avea cineva la o asemenea vârstă. Deși are probleme cu vederea, împreună cu fratele ei, cu care își împarte necazurile și bucuriile, îmi studiază cartea și, dorind să mă ajute, mi-a oferit cu multă afecțiune tot materialul pe care îl are încă din perioada când lucra cu „Nenea Omul” (după cum îl numește autorul Ovidiu Harbădă). Toată conversația pe care am purtat-o cu ea era presărată cu citatele lui Valeriu Popa. De altfel, chiar prima frază cu care a început conversația conținea un astfel de citat. Din modul cum discută, îți dai seama de respectul fără margini pe care l-a avut față de el.

Pentru ca pacienții să vadă clar care erau organele bolnave, Valeriu Popa folosea un aparat de detectare electronică a câmpului bioelectric (un mic traductor cu un beculeț roșu – led), care se aprindea sau pâlpâia (în funcție de gravitatea bolii), în dreptul organului bolnav. La mine a stat aprins continuu în dreptul tiroidei și ficatului și pâlpâia (boală în devenire) la rinichiul drept, sânul drept, ovarul stâng.

Am început o serie de regimuri recomandate de Valeriu Popa, în cure de 45 zile, pentru: hiperaciditate, defecțiuni sanguine, boli renale, anemie, cancer, paralizie, boli de ochi, leuconevraxită, reumatism, artrite, artroze (sunt descrise într-un capitol special). Regimul de hiperaciditate a fost primul regim pe care l-am început la 1 februarie 1989 și l-am repetat în octombrie 1990, deoarece, suferind o intervenție chirurgicală, a trebuit ca timp 3 zile să urmez preventiv un tratament cu antibiotic (Ampicilină), care a produs aciditate. De altfel, acesta a fost singurul medicament luat pe toată perioada regimului, și intenționez să nu mai iau toată viața medicamente. Atunci am slăbit 3 kg

(aveam 40 kg). În aceste regimuri, sunt interzise anumite alimente, chiar legume, regimul devenind o formulă de medicament.

Au început treptat crize la organele bolnave. Nu m-am speriat și am așteptat liniștită ca regimul și ceaiurile de plante să acționeze. Am folosit comprese cu frunze de varză pe cap, sâni, la mijloc, pe tălpi. Am făcut împachetări de la mijloc în jos cu decoct de paie de ovăz. Mai întâi am avut o criză de hiperaciditate, apoi o criză hemoroidală cu hemoragie, o criză de ficat cu vărsături și vertijuri, o criză de rinichi, fiecare cu o durată de la 2 săptămâni la 3 luni. Criza de plămâni m-a ținut aproape 1 an. Crizele de tuse se înteteau în mediu cu fum de țigară (octombrie 1991 – octombrie 1992).

Pentru criza de ficat, hiperaciditate și hemoroizi, am avut următorul program :

- Dimineața : beam un ceai, decoct de tătăneasă, apoi adăugam coada-calului (infuzie) pentru stomac sau beam un ceai depurativ pentru ficat, sau ceai de urzici, apoi beam suc de legume, luam o linguriță de polen, miere cu apilarnil și mâncam grâu încolțit cu miere și nuci.
- Prânz : ceai de țintaură sau gălbenele pentru ficat (15.02.-1.03.1989) ; supă de legume ; salată verde.
- Seara : ceai de coada-calului sau urzici, mușetel, antihemoroidal, busuioc ; apilarnil ; portocale sau măr. Pentru eliminarea **paraziților intestinali**, am luat zilnic 50 de semințe de dovleac, de 3 ori/zi, cu ceai de cimbrisor seara, timp de 15 zile, pauză – 7 zile. L-am repetat de 4 ori. Numărul de semințe se stabilește în funcție de vârstă (10-20 la copii, 30-50 la adulți). Greutatea s-a menținut la 39 kg.

Pentru a fi sigură că nu fac vreo greșală și la îndemnul lui Valeriu Popa, care, în general, refuza să răspundă la întrebările mele, îndemnându-mă să aflu singură răspunsul, am citit foarte multe cărți naturiste : *Bioterapia* (Geiculescu), *Waerland*, *Medicina naturistă* (Pavel Chirilă), *Stăpânirea de sine* (Emile Coué) etc. Această duritate a lui a fost necesară pentru formarea noastră, pentru a învăța să ne autovindecăm. Din sfaturile lui, am ajuns la concluzia că o mare importanță în îmbolnăviri o are psihicul, ceea ce facem și ceea ce gândim. Am să dau două exemple. Venise la el o fată tânără, frumoasă, pentru a-i cere ajutorul. Valeriu i-a spus : „Dacă nu te împaci imediat cu sora ta, dacă nu o ierți, ai să mori” . Ea i-a răspuns : „Sunt supărată pe ea până la moarte”. După scurt timp, când m-am dus din nou la el, am aflat că fata a murit. Sora ei îi luase logodnicul și fata nu a vrut s-o ierte. Când m-am dus prima dată la el, a consultat o tânără și i-a spus că are rinichiul și ficatul afectate. A întrebat-o : „De ce te superi așa de tare pe cei din jur ? Aceasta este cauza îmbolnăvirii”.

În ceea ce privește durerea în mușchi pe care o am la mers, Valeriu Popa a pus-o pe seama lipsei de Ca. Pe lângă coaja de ou amestecată cu măr, mi-a recomandat să fac punctaj cu tinctură de iod în 3 puncte (*sub ambele clavicule și pe mijlocul pieptului, deasupra sânilor*). Pentru tiroidă, am făcut punctaj

cu tinctură de iod în 2 puncte. *Se face punctaj sub clavicula din dreapta și în dreptul încheieturii mâinii din partea stângă.* Se punctează până rămâne pată galbenă (organismul s-a saturat cu iod). Punctele de punctaj au mărimea unei monezi de 100 lei. Apoi se face pauză 10 zile și se reia. Punctajul l-am făcut și cu macerat de nuci sălbatice în țitei. Nodulul tiroidian și gușa au dispărut destul de repede, la fel și tahicardia. Pentru rinichi, pe lângă regim, am băut ceai de coada-calului, urzică, merișor.

În luna martie 1989, am început cura de ulei și mălai pentru îndepărtarea microbilor. Se procedează astfel : se freacă uleiul în gură (1 lingură ulei) timp de 15-20 min. Devine o pastă albă, care se scuipă în WC. Se trage bine apa, uleiul devenind foarte toxic. Apoi se ia 1 lingură mălai, care se freacă în gură 10 min., se scuipă la fel, și se clătește bine gura cu apă sărată, care se scuipă. Tot atunci (12 martie 1989), am început o cură de aloe și țitei brut, din locul în care m-am născut. Am avut unele dubii, știind că hidrocarburile (din țitei) sunt cancerigene, iar eu aveam precancer la sân. Apoi m-am gândit că și tatăl meu a urmat o cură cu petrol dublu rafinat și s-a vindecat de ciroză uscată. Am prins curaj și i-am urmat sfaturile lui Valeriu Popa. Am amestecat 1 linguriță țitei + 1 linguriță pătrunjel + 3 cm frunză de aloe veche de 3 ani, tăiată mărunt. Pe 20 iunie am făcut pauză (după 103 zile de tratament), iar pe 10 iulie am reluat cura. Am făcut aceasta până am terminat 1/2 l țitei. Vreau să mai relatez unele fenomene referitoare la comunicarea mea cu natura. În fiecare dimineață tăiam cu foarfeca 3 cm de frunză de aloe. La un moment dat, am văzut clar, când m-am apropiat cu foarfeca, că planta s-a retras. N-am mai tăiat și m-am dus la Valeriu Popa. Mi-a zis că nu mai este nevoie să iau aloe (nu i-am spus de retragerea plantei). Oare a acceptat planta tăierea doar atâta timp cât am avut nevoie ? La începutul perioadei de dezintoxicare, Valeriu Popa mă accepta greu pe lângă el. Trebuia să insist să mă consulte. Atunci nu am înțeles și m-am supărat. Mai târziu, după vreo 2 ani, eram prima pe care o consulta și dădea chiar mâna cu mine. Atunci am înțeles că simțea toxicitatea mea. După un timp, nici eu nu mai suportam toxicitatea celor din jur. O dată eram în sala Teatrului de Vară din parc, împreună cu dna Tudor (ajutorul lui Valeriu Popa) alături de mulți bolnavi care așteptau să vină Valeriu Popa. Aveam senzația de sufocare și apoi am început să tușesc continuu. Dna Tudor mi-a spus că nu trebuia să vin dacă sunt atât de răcită. Am ieșit afară și m-am liniștit. Cauza era toxicitatea celor din jur. Așa s-a întâmplat și cu florile. La început, nu mi se prindeau, se uscau. Nu au rezistat decât florile pe care le aveam de mulți ani de la mama. Acum mi se prind toate florile și am foarte multe.

Concomitent, deoarece toată dantura era în neregulă, am început un tratament și la dentist. Dentistul mi-a spus că trebuie mai întâi rezolvată **parodontoza** și mi-a propus medicamentul Proneuril, spunând că nu este toxic. Dar, după prima injecție, am avut dureri de cap. Doctorul mi-a făcut testul subcutanat, și mi s-a înroșit locul, semn că medicamentul nu era inofensiv. Am renunțat să-l mai iau. Parodontoza a dispărut (datorită consumului de alimente tari, curei de aloe și ulei etc.), chiar după primele luni de regim.

Am aflat că există o strânsă legătură între dantură și organe, fiecare dinte având corespondență cu un organ. Din acel an nu am mai avut nici o problemă cu dantura. În luna aprilie 1989, am început cura de ceai de merișor + 30 picături/zi ulei de coriandru (3 sticlute) pentru rezolvarea colibacilozei. Cura a ținut 64 de zile, până pe 9 iunie 1989. În toată această perioadă, am avut o greutate în jur de 39 kg.

Începând cu luna mai, am ținut o cură de dezintoxicare cu apă distilată, timp de 45 zile. Dimineața nu mâncam nimic și beam 1-2 l apă distilată. După-amiază, mâncam ceva ușor, de regim. Nu este cea mai bună metodă de dezintoxicare, dar eu nu puteam să dorm dacă nu aveam ceva în stomac și nu voiam să mai slăbesc. În fiecare an, timp de 8 ani, am repetat această cură (1 dată/an), pentru a mai elimina din sărurile acumulate. În timpul curelor cu apă distilată, mai ales în primele 2 săptămâni, apar senzații neplăcute, datorită eliminării de toxine. La unele cure aveam amețeli când aplecam capul, la altele, spasme musculare, în special la mâini, dar după câteva zile dispăreau și apoi mă simțeam excelent. Chiar mersul îmi devenea mult mai ușor. De atunci, nu am mai avut dureri de spate, mi-a dispărut spondiloza cervicală. Pentru aceasta fac în fiecare dimineață exerciții de gimnastică, respirație yoga și masaj pe spate cu un baston de lemn.

Pe 5 iulie 1989, am observat începutul unei crize de rinichi. Nu puteam să merg nicăieri, deoarece trebuia să mă duc des la WC. Aceasta a durat o perioadă lungă de timp. Pentru rinichi, Valeriu Popa mi-a recomandat ceai de coada-calului + urzică + merișor. Am luat ginseng, propolis timp de 25 zile. Am folosit și cataplasme cu foi de varză pe ochi, pe piept, în zona lombară.

În luna august 1989, am plecat în concediu la mare și la munte (la Voineasa). M-am simțit foarte bine. La munte am ținut regim, mâncam mult pătrunjel (cred că era sălbatic), am urcat zilnic și am coborât foarte multe scări, am făcut gimnastică medicală, băi de plante și masaj general, iar spre sfârșitul perioadei chiar am început să mă îngraș. Îmi revenisem așa de bine, că ajunsesem să urc și să cobor scările fără să mă țin de bară. Mă simțeam aproape vindecată. Dar îmi ieșiseră la gât 2 noduli. Când m-am întors în București, Valeriu Popa mi-a spus că se datorează faptului că elimin toxine și mi-a recomandat să fac gargară cu ceai de pătrunjel sălbatic. Nu am găsit pătrunjel sălbatic și atunci am făcut punctaj cu macerat de nuci sălbatic (10 nuci) în țiței și am ținut comprese cu frunze de varză zdrobite cu sticla. Nodulii au început să dea înapoi după o lungă perioadă de timp. La două săptămâni după revenirea la serviciu, am început să mă simt la fel de rău ca înainte de concediu. Pe vremea aceea eram inginer la Oficiul de Calcul din cadrul GTDEE și stăteam cam 8 ore pe scaun în fața calculatorului. Nici mișcare nu am prea făcut, serviciul fiind aproape de casă.

Pe 15 octombrie 1989, Valeriu Popa mi-a introdus un regim în care zilnic, dimineața, beam 1 l suc de legume și mere în anumite proporții (este descris la „Scleroza în plăci”), iar la prânz și seara mâncam grâu încolțit (cam 150-200 g) cu mere sau pere și nuci. Am făcut 18 băi cu paie de ovăz. În primele

2 săptămâni, mi-am îngrășat cu 6 kg (45 kg), probabil mi-am recuperat vitaminele lipsă din organism, dar apoi nu s-a mai produs nici o schimbare. Acest regim l-a recomandat multor pacienți cu scleroză în plăci, care s-au vindecat total. Chiar eu am văzut cazuri vindecate. Dar pe mine nu m-a ajutat. După vreo două luni de regim, a început să mă doară o mână, încât nu mai puteam să dorm noaptea. Când m-am dus la control, fără să spun nimic, Valeriu s-a uitat fix la mine și a spus că acest regim nu mi se potrivește. Pe 19 ianuarie 1990, mi-a recomandat un regim împotriva artritei și artrozei, cu lactate, zeamă de carne. Am urmat apoi un regim pentru boli renale cu proteine (brânză, supe de carne). Tot atunci, mi s-a întâmplat ceva care m-a mirat. M-a rugat să vorbesc pacienților despre mine. Sinceră cum sunt, aveam de gând să spun multe. Am auzit vocea lui V. Popa, spunând tare: „Nu spune tot, nu spune tot”. M-am uitat la el, dar mă privea liniștit. Am întrebat apoi pe cineva care stătea lângă el dacă mi-a vorbit. Mi-a spus că l-a studiat chiar în timp ce vorbeam, ca să-i vadă reacția, și nu a deschis gura. Mi-am dat seama că a folosit telepatia. Era a doua oară când mi se întâmpla ceva de genul acesta. Odată, a venit acasă la noi un prieten în vizită. Eram cu spatele la el când am auzit ceva neplăcut la adresa mea. I-am reproșat și el mi-a spus că i-am captat gândul, că nu a deschis gura. A fost mirat.

Valeriu Popa încerca mereu să mă încurajeze să merg mai departe cu dezintoxicarea. O dată, după revoluție, Valeriu Popa mi-a spus că evoluția bolii mele este urmărită de persoane importante. L-am întrebat: „De cine?”. „De cineva de sus.” Au început toți să râdă și unul a spus: „De Securitate”. Într-adevăr, pe parcursul vieții mele am avut neplăceri cauzate de Securitate.

În luna mai 1990, am făcut din nou cură de dezintoxicare cu apă distilată. Dimineața beam 2 l apă distilată, iar după-masă consumam lactate, cereale, supe de carne. Mi-au apărut 2 eczeme cu mâncărimi: la mâna dreaptă, în scobitura dintre degetul mare și arătător (meridian al ficatului), iar la mâna stângă, între degetul mic și inelar, pe fața mâinii. Mai târziu, am constatat că aceste eczeme îmi apar atunci când supăr ficatul (prin alimentație, folosind detergenți, prin stres). Totodată, mi-au apărut spasme musculare de la descărcări de toxine.

La 1 iunie 1990, am început un regim împotriva defecțiunilor sanguine și a doua cură pentru paraziți intestinali. Din 5 iunie, repet aplicațiile cu tinctură de iod și iau coajă de ou pentru Ca. Acum am 43 kg. Repet băile cu paie de ovăz. După al doilea regim de hiperaciditate, pe 8 decembrie am început regim împotriva bolilor renale și am băut ceai de merișor + urzici + coada-calului. Aveam 41 kg.

De pe 24 februarie 1991, am ținut regim împotriva reumatismului, pe care l-am repetat până pe 10 iunie 1991. Mi-a reapărut eczema la mână. La comprese cu varză a dat înapoi. Pentru convingerea mea, am făcut un calcul să văd dacă regimul de reumatism și scleroză în plăci îmi acoperă necesarul de vitamine și minerale. Am constatat că mi-l acoperea. Am rămas uimită că sucul recomandat de Valeriu Popa acoperea fix nevoile organismului.

I-am dat d-nei Tudor tabelul făcut de mine pentru a i-l arăta lui Valeriu Popa. Am aflat că acesta s-a enervat și a spus că-l verific.

La 10 iunie 1991 am început **regim împotriva anemiei**. Mi-a recomandat să mănânc spanac mai mult. La observația mea că spanacul mă decalcificiază, mi-a spus că mai gravă este anemia. Într-adevăr, a trebuit să repet regimul în luna mai 1992. Atunci m-am îngrășat cu 1 kg, mi s-a schimbat culoarea unghiilor. Am început să merg mai bine și mi-au mai dispărut pungile de sub ochi. Fac băi cu paie de ovăz.

Din 25 iulie 1991, am ținut **regim împotriva cancerului**, pe care l-am repetat de la 5 noiembrie 1991. Valeriu mi-a permis să mănânc pâine de secară și roșii fierte, care îmi fuseseră interzise până atunci. Am făcut câteva băi cu paie de ovăz, am aplicat foi de varză, am făcut punctaj cu macerat de nuci sălbatice în țiței pentru Ca și noduli la gât. Valeriu afirma că maceratul de nuci sălbatice are mai mult iod decât tinctura de iod.

În octombrie 1991, fac un fel de gripă cu frisoane, cu tuse întâi uscată, apoi cu expectorație, care continuă până în iulie 1992. Acum știu că a fost eliminare de toxine prin plămâni. Am băut tot felul de ceaiuri pentru tuse, am făcut permanent cura de ulei cu mălai. Criza devine acută la contactul cu fum de țigară. Fac gimnastică în fiecare dimineață. Criza a început să dispară în martie.

Din decembrie 1991, țin **regim împotriva paraliziei**. Introduc puțină slănină de porc (bucăți mici cât unghia), dar am, timp de o săptămână, stări de vomă. Apare criză la picioare, cu dureri în mușchi, blocaj la mers.

În februarie 1992, încep **regimul pentru ochi**. De la început dispare criza la picioare, poate datorită introducerii uleiului de măsline. Mănânc în continuare slănină, iau praf de glucoză, acresc salata cu zeamă de varză, introduc cartoful fiert și copt. Până atunci nu mi s-a permis cartoful sub nici o formă.

Din martie 1992, țin **regim de aciditate** în urma căruia slăbesc 2 kg. Am 41 kg.

După regimul de anemie din mai, se diminuează tusea, devine expectorantă.

În iunie, țin **regimul de leuconevraxită**, iau ginsavît, glucoză praf și îmi îngrijesc în continuare tusea. Continuu punctajul cu macerat de nuci în țiței pentru nodulii de la gât și în 3 puncte pentru lipsa de Ca. Fac băi cu paie de ovăz. Fac cura de ulei cu mălai, gimnastică dimineața. Cu mersul este la fel de bine ca la regimul pentru anemie și cel pentru ochi. După ce am terminat regimul de leuconevraxită, nu am mai ținut nici un regim, dar am mâncat numai alimente sănătoase. Mi-a dispărut tusea. De la 1 octombrie, de când am consumat struguri și fagure de miere, am început să mă îngrăș până la 45 kg. Am introdus în alimentație făina de grâu integrală și untul de țară. Continuu punctajul cu macerat de nuci în țiței pentru nodulii de la gât și Ca, precum și comprese cu varză la gât.

Am început câteva **ședințe bioenergetice** cu o persoană compatibilă cu mine (a măsurat compatibilitatea cu ansa), ing. Dan Constantinescu. Fiind de o deosebită noblete sufletească, cu credință și împărtășind principiul lui Valeriu

Popa, de a nu primi nimic în schimbul ajutorului dat, m-a ajutat să ies din mai multe crize. La prima ședință a găsit perturbații 60% la creierul mic în partea stângă (acolo aveam des dureri) și la coloană, zona lombară, 80%. A deschis două chakre (coloană jos și inimă), care erau închise. La fiecare ședință, remediază aura cu 20%. A îndepărtat de la pat (la cap și picioare) forțele telurice. A adus sistemul imunitar de la 75% la 100%, Ca de la 60% la 100%, nodulii de la gât pe dreapta 20%, stânga 40%, a acționat asupra ochilor și asupra circulației de la picioare. La a treia ședință, a apărut în jurul lui Dan Constantinescu o lumină albă, ca o ceață, care a dispărut când nu s-a mai concentrat. La a patra ședință, mi-a spus că chakra de deasupra capului are deschiderea de 85%, nu mai absorb energie de compensare și pot ceda și eu energie la alții (mi-a măsurat 5 câmpuri). Nodulul de la gât, din dreapta, a dispărut și văd mai bine. M-am îngrășat cu 4 kg. Am 48,5 kg, dar nu mă simt bine cu picioarele. Urc greu, nu am echilibru, sunt depresivă, speriată.

În luna februarie 1993, nu mă simt bine. Se spune că este luna când se prind farmecele contra celor din zodia Berbecului (zodia mea). În somn, am un vis în care constat că mi-a dispărut icoana din cameră. M-am speriat. Într-adevăr, în timp ce spălam geamurile, am constatat că mi s-a deformat degetul inelar (s-a curbat foarte puțin) de la mâna dreaptă. Mi-a apărut eczema de la mână. În martie 1993, Dan Constantinescu mi-a făcut o ședință în care am simțit bine vibrațiile energetice. Mi-am mai revenit cu mersul, dar mâna a rămas deformată. Am ținut cura de apă distilată de 45 zile, cu masa de seară, și am slăbit 1 kg. A dispărut nodulul de la gât din partea stângă.

O prietenă, Marcela Hariton, specialistă în presopunctura în tălpi, mi-a făcut 20 ședințe de masaj în talpă. Mi-au apărut durerea și chiar un mic nodul în punctul de echilibru. După aceea, ori de câte ori făceam masaj în acel punct, mă durea. De altfel, nici acum nu stau bine cu echilibrul. Durerea a mai apărut și în alte puncte corespondente pentru : piept, tiroidă, paratiroidă, dar, pe măsură ce m-am vindecat, a dispărut.

Din anul 1993, nu am mai ținut un regim anume, dar am continuat cu o alimentație sănătoasă, bazată pe : cereale, grâu încolțit, ulei presat la rece (de măsline, porumb, floarea-soarelui procurat direct din fabrică), brânză dulce de vacă, lapte nefiert, zer, smântână, unt de casă, legume fierte și crude, supe și ciorbe de carne (carnea opărită bine înainte), foarte puțină sare de mare, miere, verdețuri, semințe de dovleac, floarea-soarelui, fructe, icre. Fără : băuturi alcoolice tari (numai câte puțin vin de țară făcut fără zahăr, bere), produse fermentate (numai puțin borș sau zeamă de varză), murături, condimente iuți (numai puține boabe de piper puse întregi), carne (după 7 ani de regim am introdus peștele cu carnea albă : șalău, cod etc.), zahăr, sare, conserve, coloranți sintetici, oțet alimentar (după ciclul de 7 ani am introdus foarte puțin oțet natural de fructe), vinete și ciuperci (sunt toxice). Uleiul nu l-am fiert (la temperaturi ridicate devine toxic), l-am adăugat în farfurie. Foarte important : la tot ce am consumat fiert, am adăugat crudități. Castronul

de salată nu mi-a lipsit de la masă. Deoarece dimineața se elimină toxinele, masa o iau după ora 9, după ce beau o cană de ceai de plante. De 2 ori/săptămână țin post, iar în restul zilelor, dimineața consum brânză de vaci cu fulgi de cereale, grâu încolțit sau combinații cu legume și apoi fructe (de obicei, un măr). La prânz, nu-mi lipsesc supa (conține multe săruri minerale), salata de crudități, iar al doilea fel, legume fierte cu uleiul pus la sfârșit în farfurie, smântână, orez fiert în diferite combinații etc. Seara, mănânc unul sau mai multe din următoarele feluri: frișcă făcută cu miere și cu fructe, nuci, mămăligă cu brânză, zer, sandviciuri cu icre sau unt, o cană cu lapte (de obicei bătut) etc. În general, seara mănânc puțin și nu mai târziu de ora 19. La o vizită făcută în parcul „23 August”, Valeriu Popa le-a spus celor din jur, referitor la mine: „Priviți-o, am scos-o din groapă”. Mi-am dat seama atunci de tot binele pe care mi l-a făcut și mi-a părut rău că nu este ajutat măcar cu o cameră unde să primească pacienții. A avut două posibilități: în holul blocului, apoi în parc, la Teatrul de Vară, unde pacienții dădeau o mică sumă pentru chirie, dar și această posibilitate i s-a luat.

În luna mai 1993, i-am făcut o ultimă vizită lui Valeriu Popa. L-am găsit schimbat, foarte nervos din cauza morții soției. Ținea foarte mult la familie. Chiar nouă ne spunea odată: „Familia este totul”. L-am rugat să-mi spună ce crede despre boala mea, deoarece nu cred că am să mai pot veni. Mă gândeam să nu-l solicit prea mult pe soțul meu cu aceste drumuri, eu neavând curajul să merg fără însoțitor (a devenit și o dependență). Mi-a spus că a fost o toxicitate ajunsă până la nivelul sistemului nervos, că învelișul mielinizat al nervului a fost doar afectat (nu lezat), dar nu am să scap niciodată de boală pentru că mă supăr din cauza celor din jurul meu (se creează toxicitate prin vărsarea adrenalinei în sânge, iar sistemul imunitar, care, pe lângă faptul că generează anticorpi, reprezintă și un cumul de stări sufletești, este primul afectat). Mi-a recomandat să elimin gândurile negre (dacă intri în rezonanță cu ele, poate fi străpuns câmpul energetic), să citesc cât mai multe cărți de sănătate și să fac 8 h/zi gimnastică (dar eu, lucrând pe calculator, stau 8 h pe scaun). Spunea că, de acum, el recomandă urinoterapia.

Mi-a cerut să apar pe o casetă video, dar l-am refuzat, gândindu-mă că și altcineva se poate uita la mine și nu mai voiam să fiu obiect de studiu, ca în spitale. Mi-a spus că organic sunt bine, dar să țin regim o perioadă de până la 9 ani (să fie ca a doua naștere, între 7 și 9 ani se perfecționează organismul). Eu cred că am să păstrez acest gen de alimentație toată viața, poate cu unele îmbunătățiri. Nu are rost să mă intoxice din nou. Dacă după o perioadă de până la 7 ani (de exemplu, 5 ani) de regim renunți la el, pierzi tot ce ai făcut pentru sănătate și trebuie să o iei de la început.

În noiembrie 1993, a venit la noi în institut un bioterapeut din Suceava, Liviu Popescu. A făcut 9 ședințe de bioterapie în grup. Spunea că poate să țină 4 cuțite lipite de frunte. Ne-a pus să facem rotiri lente de cap pe muzica lui Vangelis, și, cu ochii închiși, să ne imaginăm că plutim și că vedem figura

Domnului Iisus sau, stând în picioare, să ne mișcăm ca o salcie cu mâinile sus și să intrăm în lumea culorilor (curcubeului). La sfârșit, trebuia să sărim în două picioare și să scuturăm mâinile. Ne uitam fix la icoana Domnului Iisus pusă pe perete și apoi închideam ochii și vedeam câte ceva (eu am văzut 4 siluete galbene). Ne-a învățat ce să facem în caz de deochi : picioarele puse unul peste altul, degetul mare și mijlociu de la mână unite, privirea fixată pe ochiul pineal (în frunte) al celui care ne fixează. În caz de dureri de cap, se face încărcarea energetică cu palmele spre lumină, se mișcă palmele puse una în fața alteia, comprimând și decomprimând aerul, apoi se pune mâna dreaptă pe frunte și stânga la ceafă. În caz de stres, se inspiră și se expiră rostind numele lui Iisus. După aceste ședințe, mi s-a mai deblocat mijlocul, m-am mișcat mai ușor, dar nu s-a redresat deloc echilibrul.

În ceea ce mă privește, mi-a spus că trebuie să-mi scot din cap că sunt bolnavă, pentru că s-au făcut niște conexiuni greșite în creier. A afirmat că nu mă poate ajuta cu echilibrul și ochii. Am făcut analogie cu ceea ce am citit în cartea *Karma și cauza*, de Vasili Goci, referitor la întârzierea rezultatelor tratamentelor. Pot apărea o serie de factori, precum : inerția psihicului pacientului (de exemplu convingerea că pentru însănătoșirea psihicului este obligatoriu un anumit număr de ședințe) ; rezolvarea incompletă a problemelor apărute în cauză ; inerția corpului fizic (organele care nu s-au eliberat complet de boală poartă memoria bolii și mai „absorb” energie, înnoind cauza generatoare a bolii, dar această cauză va slăbi cu fiecare ședință). La omul prins în karmă, fiecare acțiune de ajutorare se lovește de împotrivirea celui pe care vrei să-l ajuti. Această energie specială, foarte puternică, este numită de Vasili Goci „ocrotitoarea karmei”.

În aprilie 1994, am fost la Maria Vârlan (bioterapeut din Basarabia), care mi-a spus că încă mai am afectate ficatul și pancreasul, că încă mai am toxine în corp. M-a întrebat dacă am urmat un tratament cu Prednison. Am rămas uimită ca după atâția ani de la tratamentul cu Prednison să mai rămână urme. Mi-a mai găsit reumatism, nevroză și mi-a spus că am scleroză în plăci (cu aceasta nu am fost de acord). Mi-a spus că pot elimina toxinele în 15 ședințe bioenergetice în decurs de 2 luni. Nu am făcut acele ședințe de bioenergie, deoarece Valeriu Popa mi-a spus că pot lua unele particularități de la persoana care face transfer de energie. Aceasta este ca o transfuzie de sânge, în care trebuie să existe compatibilitate. Te poți alege cu noi boli preluate prin transfer bioenergetic, se poate produce o transferare a bolii dintr-un organ în altul. Nu există vindecare decât prin suferință, care este calea spre perfecționare (evoluție spirituală), nu trebuie amânat destinul. Ceva din subconștientul meu îmi spune că diagnosticul pus de Valeriu Popa este cel corect, că totul se datorează marii toxicități din corpul meu și că voi fi vindecată total atunci când voi putea învinge starea de stres care mă afectează cel mai mult. Dar totul va fi prin voia lui Dumnezeu. Este mult mai ușor să ții regim decât să-ți schimbi felul de a fi. De altfel, Valeriu Popa mi-a dat încredere prin faptul că

mi-a făcut dovada că știe lucruri despre mine pe care nimeni nu le cunoștea și prin cazurile de boli foarte grave (cancer, scleroză în plăci, leucemie) pe care le-a vindecat. Am stat de vorbă cu persoanele respective, unele fiind chiar colegi de serviciu (de la CCAB: Neofit, cu cancer tiroidian, Rada Hacıghianu cu cancer genital, Ene Petre care ducându-se pentru bronșectazie a aflat că are și leucemie).

Zilnic, în parcul „23 August”, putea fi văzută o tânără, Viorica. Ea a rămas paralizată în urma unui șoc nervos, din cauza unui profesor din facultate. Căpătase și strabism divergent. Valeriu Popa a vindecat-o. Am văzut-o în diferite etape de vindecare. Treptat, a început să poarte pantofi cu tocuri înalte, să alerge, și-a îndreptat vorbirea. Am văzut-o chinându-se să coboare scările. Se ținea cu amândouă mâinile de bară. I-a dispărut strabismul. Când am fost ultima oară la Valeriu Popa, ea avea mai mult de 9 ani de regim naturist și el mi-a spus că Viorica urcă și coboară scările normal. M-am bucurat mult pentru realizarea ei. A avut voință mai puternică decât a mea. A făcut tot ceea ce i-a cerut Valeriu, chiar și posturi fără apă și fără mâncare. Văzându-l zilnic pe Valeriu, își crease un fel de dependență față de el. Și soțul ei, care era medic, venea uneori să-i ceară sfatul, în cazuri de boli mai deosebite.

M-a impresionat și cazul unei tinere de o deosebită frumusețe, fiica unei cunoștințe, care nu putea avea copii. După ce a urmat indicațiile lui Valeriu, a venit la consultație și a aflat că va avea un copil. Toată lumea a felicitat-o. Mai târziu a născut un băiat.

Când eram la început de tratament, a venit la Valeriu, adusă pe brațe, fără voce, o bătrână trecută de 80 ani, cu cancer. Fusesse scoasă din spital pentru a muri acasă. A urmat indicațiile lui Valeriu și și-a revenit. Venea singură la consultație și, văzând că eram deprimată, s-a apropiat de mine și, cu o voce plină de vitalitate, mi-a povestit cazul ei și mi-a spus să am încredere și să urmez întocmai sfaturile care mi se vor da.

Îmi amintesc o întâmplare, în urma căreia chiar soțul meu, foarte sceptic la început în ceea ce privește acest regim, când a fost cu mine la o consultație, a trebuit să-și schimbe părerea. Eram un grup destul de mare de oameni care ascultam ce ne citea V. Popa dintr-un ziar. În articol era vorba despre un grup de țigani care au sărit gardul la crescătoria de păsări Glina, au furat carnea aruncată în curte (praful de oase se folosește la hrănirea păsărilor) și au vândut-o. Ne-a atras atenția să nu cumpărăm carnea de la țigani, iar păsări să luăm de la țară, dar cel mai bine este să nu consumăm carne. La un moment dat, s-a uitat fix la soțul meu, care se afla la oarecare distanță de mine, și a spus: „Uitați-vă la domnul de acolo! Acum zice în sinea lui: «Lasă că mă duc acasă, iau o friptană și un pahar de vin»”. Apoi, s-a uitat la mine, și mi-a zis: „Este soțul tău, nu-i așa?”.

Lumea a început să murmure mirată. Apoi, Valeriu Popa l-a rugat pe soțul meu să vină în încăperea unde dădea consultații, a pus mâna pe el, a văzut că avea o energie compatibilă cu a mea și l-a sfătuit să-mi facă masaj pe coloană,

apăsând între vertebre. Soțul meu a fost mirat când V. Popa i-a spus, printre altele, că i se pune noaptea un cârcel la piciorul stâng și că are o sensibilitate la stomac (cu mulți ani în urmă, avusese ulcer). Ca să cunoști asemenea amănunte, trebuie să fii supradotat. I-a recomandat să țină și el regim, dacă vrea să nu aibă mai târziu probleme cu picioarele. Soțul meu încă nu ține regim, se simte bine, dar gătim de așa manieră încât să dezvolte cât mai puține toxine. El este de acord acum cu regimul meu și mă ajută în gospodărie. Fiind inteligent și având mult spirit practic, rezolvă o mulțime de probleme casnice. De altfel, facem un cuplu bun și la serviciu, ne completăm reciproc în toate problemele. Împreună am realizat lucrări de calitate.

În martie 1995, am făcut cură de 45 zile cu apă distilată, cu o masă seara. Primele 2 săptămâni, am avut amețeli puternice mai ales la mișcarea capului, din cauza eliminării toxinelor. Apoi m-am simțit bine.

În iunie 1995, toți salariații din cadrul institutului am fost trimiși la un consult medical la Spitalul Colentina. În general, evit orice contact cu aparate care-mi pot introduce în corp curenți suplimentari (tratamente cu biocurenți, radiografii etc). Dar, fiind forțată de împrejurări și mânată de o oarecare curiozitate, am făcut capacitatea respiratorie, ecografia, electrocardiograma, ecocardia, radiografia pulmonară. Nu s-a văzut nici un organ bolnav, doar rahipleurită (fusesem răcită cu puțin timp înainte) și o insuficiență respiratorie (am deviație de sept). Afectat serios a fost mijlocul. Mi s-a găsit „scolioză în C stânga” și osteofite lombar laterale. Va trebui să fac o anumită gimnastică, băi de plante, masaj.

În aprilie 1996, am făcut o cură de apă distilată, în urma faptului că de Paște am mâncat supă și pilaf de curcan și mi-a apărut o eczemă la mână. Am aflat mai târziu că acel curcan cumpărat era congelat de 2 ani. Această eczemă, urmată de stări gripale, cu guturai puternic, dureri de cap, umflarea pleoapelor și tuse, mi-a apărut încă de două ori, la intervale de câteva luni, când am mai consumat supă de curcan (s-a produs sensibilizarea ficatului).

În urma folosirii vaselor Zepter, mi-au dispărut 3 negi de pe deget.

Astăzi, 27 mai 1997, am aflat de moartea lui Valeriu Popa. Regret din suflet dispariția unui adevărat naturist. El ne spunea că un adevărat bioterapeut nu ia bani de la oameni, pentru că tratamentul plătit nu are efectul scontat. Când cineva voia să-l răsplătească, îi spunea să dea banii unei mănăstiri. Dacă cineva îi dădea un buchet de flori drept recunoștință, el le împărțea la cei din jur (care le foloseau, de exemplu, în caz de dureri). Am primit și eu o floare ; a rămas o perioadă lungă neveștejită.

Iată o parte dintr-o prelegere ținută de dna Tudor în parc : „...De asemenea, să știți că dânsul nu primește bani. Nu este un medic pe bani, ci o face din generozitate. Dumnezeu i-a dat aceste calități fără bani, deci dânsul trebuie să se folosească de aceste calități fără a lua bani, fără a profita de pe urma suferinței celor care vin să-i ceară ajutorul. Când ajungeți în fața d-lui Valeriu Popa, nu trebuie să-i spuneți boala de care suferiți, ce vă doare și nici istoricul

bolii. Și aici iese în evidență una dintre calitățile d-lui Valeriu Popa, pentru care dânsul este unic în lume : nu îi trebuie să arunce decât o singură privire spre dumneavoastră și să vă atingă, ca să știe cu cea mai mare exactitate, mai precis decât orice radiografie și decât orice analiză medicală, totul despre boala dumneavoastră ! O analiză mai poate fi greșită, dar dânsul nu se poate înșela. Mai trebuie să veniți cu două fotografii color 13/18, față și profil. Și aici este vorba de o a doua calitate a d-lui Valeriu Popa, cu totul și cu totul deosebită : îi sunt suficiente aceste două fotografii pentru a ști exact de ce boală suferă pacientul sau pacienta, chiar dacă ei se află la mii de metri depărtare. Domnia sa citește aura acestor imagini din fotografii, iar în această aură, în această lumină din jurul corpului bolnavului, el vede starea sănătății celui din fotografie. Și mai poate afla și alte informații din fotografie : cât este de slăbit, câtă energie mai are și cât mai are de trăit omul respectiv. Și multe alte lucruri..." Fumătorii aveau obligația să se lase de fumat cu 45 zile înainte de a veni la consultație ; altfel îi simțea și nu stătea de vorbă cu ei. Tratamentele erau verificate pe organismul lui. Ținea regimul naturist și posturile cu apă distilată (a ținut chiar în jur de 100 zile). Deși era în vârstă, era drept ca bradul și părea cu 15 ani mai tânăr. În parcul „23 August” (sau parcul Marelui Stadion), la Teatrul de Vară, printre anunțuri exista și un afiș care îi caracterizează activitatea : „Dragi semenii, vă rog să rețineți clar : eu nu mă ocup de medicină, eu nu consult, nu tratez, nu vindec ; eu constat, inițiez și caut să-i îndrum pe cei care vor, sincer, să nu se îmbolnăvească sau să se auto-vindece pe cale naturală – dacă nu este prea târziu. Cu sentiment uman, caut să-i îndrum pe cei care au afecțiuni incurabile, dovedite cu certificat medical timbrat cu timbru de 3 lei”. O dată, la una din ultimele întrevederi avute cu dânsul când mă aflam într-un grup adunat în fața blocului în care locuia, s-a apropiat, ne-a privit pătrunzător și ne-a spus : „Fiecare din cei care au fost îndrumați de mine poate să devină naturist” și, ca o premoniție, a mai adăugat : „O să scrieți despre ceea ce v-am spus eu...”. După moartea bruscă a soției (otrăvită cu o băutură răcoritoare), s-a schimbat total. A albit, și-a rărit vizitele în parc, nu s-a mai simțit bine. În urma lui rămâne recunoștința a sute de oameni vindecați (foarte mulți medici veneau să-i ceară ajutor).

În revista *Formula AS* din august 1998, am văzut fotografia domnului Petre Anca și mi-am adus aminte că l-am văzut de mai multe ori discutând cu Valeriu Popa. Din revistă am aflat că este unul din cei trei ucenici învățați de Valeriu Popa să pună diagnostice, să folosească biocâmpul, să testeze alimentele și plantele medicinale etc.

Deci iată că Valeriu Popa nu ne-a părăsit definitiv.

Este importantă testarea compatibilității energetice a alimentelor și plantelor medicinale folosite, pentru ca acestea să fie în armonie cu energia bolnavului.

Eu am învățat de la terapeutul Dan Constantinescu să fac aceasta, folosind ansa.

În mai 1997, am avut curiozitatea de a vedea cum mai arată mușchii periferici și să mă lămuresc definitiv dacă sufăr de scleroză în plăci. Am cerut să fac tomografia mușchilor și a coloanei, dar medicul a insistat să vadă capul. Nu a găsit nimic în neregulă, iar doctorul neurolog a spus că în străinătate există o aparatură suficient de performantă care să vadă mușchii și să mi se poată pune un diagnostic sigur. A precizat că neuropatia mea este strict periferică, nefiind lezat sistemul nervos central (inginereste vorbind, traductorii picioarelor sunt defecti – nu recepționează la timp impulsurile nervoase). Neavând posibilitatea materială pentru investigații în străinătate, continuu munca de cercetare în domeniul naturist. Acum sunt în al 13-lea an de alimentație sănătoasă. Am început să mă îngraș, am 50 kg. Sunt mulțumită că organic sunt sănătoasă, de mai mulți ani nu mai am dureri de cap sau spondiloză, nu mai am sufocări și tahicardie, am stagnat o boală atât de gravă ca neuropatia, pot merge la serviciu (pentru siguranță, merg însoțită de soțul meu) și-mi pot ajuta familia. Cea mai mare realizare a regimului naturist este transformarea mea psihică. Mă simt mult mai restabilită spiritual, optimistă, dar și în această privință trebuie să mai lupt. Pentru a-mi învinge karma, trebuie să mă apropii mai mult de Dumnezeu.

Din decembrie 1997, beau câte puțină apă de piramidă, folosesc tincturi (tinctură suedeză, tinctură de traista-ciobanului) și ulei de plante (mușețel, cimbrisor, sunătoare) pentru masaj pe picioare, beau ceai de silur și pun picături de macerat de silur în ochi. Iau câte 10 picături tinctură de levănțică cu miere și fac masaj pe coloană cu decoct de coada-șoricelului. Poate este prea devreme ca să văd rezultatul.

În februarie 1998 (presupun că în urma folosirii intensive a calculatorului, a consumului de secară fără putere de încolțire și a unui șoc nervos care m-a dominat), m-am trezit cu degetul mic de la mâna dreaptă deformat spre interior și cu o eczemă la ambele mâini. Simplă coincidență că tot în luna februarie (1993) mi s-a deformat degetul inelar sau luna februarie este rea pentru cei din zodia Berbecului? Citind articolul doctorului Ion Nica în *Formula AS* – 23 martie 1998, am presupus că am psoriazis însoțit de deformări ale membrilor, declanșat de o depresie psihică. Acesta a fost un semnal de alarmă care m-a scos din obișnuințele cotidiene și am spus: „Nu mă voi lăsa învinsă”. În plus față de ceea ce făceam în mod obișnuit, am început să-mi fac masaj reflexogen în palme, să consum orez crud dimineața și să urmez o cură de argilă (intern – apă de argilă, extern – pe degete, mă ung și stau 10 min. cu nămol de argilă). După primele 3 zile de cură de apă de argilă, m-am îngrășat cu 1,5 kg (51,5 kg). În luna mai, am făcut 14 băi cu plante (fân, frunze de nuc, cimbru, sunătoare, afin, tei), alternativ cu băi cu sare iodată și sulfuroasă. Am repetat cura de argilă și orez nedecorticat și m-am îngrășat, ajungând la 55 kg. După 2 zile de cură de păpădie crudă (2 pahare cu suc de păpădie și măr, cu apă minerală și miere + salate cu păpădie), am slăbit 1/2 kg. Am reînceput gimnastica de dimineață, pe care o întrerupsesem de 1 an și am constatat cu

bucurie că mi-au revenit unele funcții pe care le pierdusem (de exemplu, la genuflexiuni nu mă mai puteam ridica nici ținându-mă cu ambele mâini de clanța ușii, dar acum mi-am revenit).

Modul în care se face eliminarea toxinelor depinde de forța glandelor endocrine. Glandele endocrine (tiroida, pituitara sau hipofiza, suprarenalele) elimină otrăvurile din organism. Plămânii preiau funcția rinichilor când aceștia sunt inflamați și nu mai au randament (de aici pneumonia, bronșita, tuberculoza). Când ficatul nu mai face față, toxinele din bilă se varsă în sânge și se sesizează alte glande. Uneori, pielea preia funcția ficatului.

Dacă tiroida este cea mai puternică, ea dirijează eliminarea toxinelor prin epidermă (cataruri, abcese, furunculi, acnee, eczeme) sau mucoase (nas – guturai, sinus, faringe, bronhii – tusea) – aici apar de regulă virusii care se hrănesc cu toxine, ducând la infectarea sângelui. Se atenționează sistemul imunitar, care declanșează febra pentru a arde aceste substanțe toxice din sânge. Când sunt afectate straturile mai profunde, apare o scurgere muco-purulentă sau hemoragică cu boli care se termină în „ită” (sinuzită, bronșită, gastrită, enterită, mastoidită, cu inflamații ale mucoasei sau ale membranelor seroase). Eliminarea forțată prin pielea mediană duce la: artrită, nevrită, peritonită, encefalită, meningită. Dr. med. M. Bruker, în cartea *Destinul din bucătărie*, afirmă că bolile terminate în „ită” sunt legate de procese inflamatorii, iar cele terminate în „oză” (artroză etc.) desemnează boli degenerative metabolice cu caracter neinflamator.

În caz de toxemie, poate fi vorba de gușă exoftalmică, cu glanda tiroidă supraactivată (slăbiciune generală, transpirație, puls rapid, membre umflate). Dr. H. Bieler, în cartea *Alimentele – miracolul vindecării*, recomandă regim alimentar (cu lapte crud, legume nefăinoase și fierte) și stat la pat 6 săptămâni. Această teorie confirmă diagnosticul pe care mi l-a pus Valeriu Popa (toxicitate extremă), când mi-au fost afectate picioarele, mi-au apărut gușa și nodul tiroidian, palpitații, slăbiciune, care au dispărut din primele luni de regim de dezintoxicare. Dacă predomină suprarenala, eliminarea se face prin rinichi sau intestine, în afară de cazul când materiile toxice sunt arse prin hiperoxidare în ficat, provocată de o ridicare a temperaturii corpului (febră). Atunci este bine să nu mănânci, să consumi multe lichide, să stai la pat. Suprarenalele asigură oxidarea, controlează cantitatea de globule din sânge și regularizează tonusul muscular. Secreția suprarenalelor este atât de importantă, încât corpul își creează depozite suplimentare pentru a o păstra (în creier, în anumiți ganglioni, în hipofiza posterioară, în glande sexuale și în rinichi). Hiperactivitatea suprarenalelor duce la boli ca: diareea, tulburările renale, cancerul, obezitatea. Glanda pituitară sau hipofiza este, după cum spune dr. H. Bieler, „câinele de pază al corpului”, dar și „centrala sa telefonică”. Vasile Andru (în *Revista fenomenelor paranormale* din mai 1998) afirmă că hormonul vieții este în relație cu funcția glandei pituitare, a hipofizei. Acest hormon se reface prin liniște și se distruge prin mânie. Controlează fluxul sanguin și descoperă acolo

otrăvurile împotriva cărora alertează un sistem de apărare. Agitația și mânia epuizează funcția pituitarei (aflată pe locul dintre sprâncene) și produc mai întâi oboseala, apoi efecte de degenerescență. Umflarea hipofizei duce la orbire. O întrebuințare prea frecventă a acelorași căi de eliminare duce la atrofierea sau degenerescența acestor ieșiri, ca și la epuizarea progresivă a glandelor. Se poate ca în felul acesta și eu să fi fost o victimă a stresului. Dacă folosim medicamente, de regulă antibiotice, corpul nu-și mai utilizează propriile instrumente de echilibrare și introducem o nouă toxicitate în corpul deja slăbit și o mare cantitate de aciditate. Și în revista *Favisan* nr. 9 am întâlnit un articol care confirmă părerea generală a naturiștilor că boala este mijlocul pe care îl folosește organismul pentru a se dezintoxica. Simptomul este semnul dezintoxicării și reflectă intensitatea intoxicării. În bolile acute și ușoare, organismul reacționează fiziologic, iar în bolile cronice sau grave, organismul reacționează metabolic, celular (apar perturbări de multiplicare, ce duc la apariția tumorilor, de exemplu). Mijloacele fiziologice de eliminare a toxinelor sunt: febra, diareea, erupția cutanată, vărsăturile, catarurile, congestia etc. În cazul bolilor cronice, perturbările consecutive (fiziologice și metabolice) sunt profunde, mai greu de eliminat. Amigdalele și apendicele fac parte din sistemul imunitar. Se compun din țesut limfatic ale cărui celule atacă microbii. Aceste organe se sacrifică pe ele ca să salveze organismul. Dacă sunt îndepărtate prin operație, organismul își caută alte căi de eliminare.

Pentru a ajuta procesul de eliminare de toxine și deci de însănătoșire, am strâns, în decurs de câțiva ani, diferite metode de tratament pe bază, în special, de plante medicinale: ceaiuri (infuzii sau decocturi), macerate în alcool (tincturi), uleiuri de plante, alifii; sau alte metode ca: masaj, acupunctură, presopunctură etc. Este necesară și o suplimentare a vitaminelor și sărurilor minerale care lipsesc. Cel mai bine este să se facă natural, din alimente, deoarece acolo se găsesc și alte vitamine sau săruri necesare pentru a fi prelucrată optim vitamina respectivă. De aceea am enumerat o serie de legume și fructe indicate a fi consumate pentru fiecare afecțiune. Modul de preparare a produselor din plante se află în majoritatea cărților de plante medicinale, așa că nu am mai insistat pe acest lucru. În general, pentru ceaiuri din frunze și flori se fac infuzii (cam 1 linguriță plantă/cană cu apă clocotită, se acoperă și se lasă 1/4 h), din părțile tari, scoarță, rădăcini se fac decocturi (fierbere 1-3 min.), iar pentru băi se folosește o cantitate dublă de plantă care se fierbe. La ceaiuri, am enumerat mai multe tipuri de plante, pentru ca fiecare, în funcție de ceea ce deține acasă, să se poată ajuta în caz de urgență. Prea mult exces de zel poate face rău și în privința ceaiurilor. Se vor folosi cu prudență ceaiurile, deoarece unele plante, folosite în mod curent, au un grad de toxicitate (de exemplu, sunătoarea, tătâneasa, pelinul etc.). În mod obișnuit, nu se vor bea mai mult de 4 căni/zi o perioadă lungă din același tip de ceai. Este bine ca introducerea ceaiului să se facă treptat (ca o testare), iar în timpul tratamentului cu ceaiuri să se facă pauze, ca la administrarea de medicamente

(de exemplu, 20 de zile ceai, 10 zile pauză). Unele tipuri de ceai (de exemplu, rostopască) se consumă în cantități foarte mici (cu lingura, la anumite intervale de timp). Omagul este o plantă toxică prin conținutul său de alcaloizi. Toxice în cantități mari sunt: angelica, untul pământului (citotoxic și purgativ drastic) sau nukul, coaja fructului conținând un toxic celular, motiv pentru care nu se recomandă dulceața și lichiorul de nuci. Tătăneasa, după afirmațiile dr. Ovidiu Bojor, are efect cancerigen și hepatotoxic. Se va folosi, dar în cantități mici. Pentru detalii, consultați cărțile de plante medicinale enumerate în bibliografie. Prin proprie experiență, fiecare poate constata care dintre ceaiuri îi fac mai bine pentru afecțiunea respectivă, deoarece fiecare om este aparte (prin ereditate, voință și experiență de viață), reacționează diferit în fața unei agresiuni, cum sunt, de exemplu, atacul microbian, stresul, răceala etc. și răspunde diferit la același tratament. Mihai Zamfir, în revista *Arhetip* nr. 5, arată că voința este influențată de afecțiunea de care suferă pacientul. Așa se întâmplă în cazul bolilor care afectează rinichiul, vezica urinară sau sistemul imunitar și, în general, tot ceea ce corespunde în medicina chineză elementului apă, căci în această categorie intră voința. Din această cauză, din zecile de persoane care veneau zilnic la consultație la Valeriu Popa, doar 2-3 urmau prescripțiile date (aceasta a fost constatarea lui).

Cei nervoși, nestăpâniți, susceptibili sunt expuși la hipertensiune arterială, hemoragii cerebrale, infarct, adică au răspunsuri bruște și drastice în fața agresiunilor. Alții sunt calmi, de nu îi scoți „din pepeni” cu nimic – aceștia sunt tipul flegmatic. Hipocrate a descris cele 4 tipuri de oameni: sanguin, melancolic, coleric și flegmatic. Pavlov, prin lucrările sale, a evidențiat că aceste tipuri se deosebesc prin valori caracteristice ale activității sistemului nervos central: capacitatea de lucru a acestuia este foarte ridicată la unii, la alții este foarte scăzută; la unii predomină excitația (cazul colericilor), la alții inhibiția (melancolicii); trecerea de la excitație la inhibiție la unii se face foarte repede (tipul sanguin), la alții foarte încet (tipul flegmatic). Tipul sanguin este mai expus ulcerului (stomacul se contractă brusc și se pot provoca rupturi mai adânci ale mucoasei unde intră sucul gastric și se produc răni și hemoragii) decât tipul flegmatic, al cărui stomac se contractă foarte încet și este leneș. Firea depinde și de alte organe, cum ar fi glandele cu secreție internă (hormonale).

De altfel, fiecare trebuie să fie propriul său vindecător, împrumutând din experiența și cunoștințele acumulate în timp de alții (de aici și numele de „medicină tradițională”). Dumnezeu ne-a înzestrat cu însușiri proprii de a ne vindeca dezechilibrele apărute ca urmare a nerespectării legilor divine. Cu ajutorul irisului (ochiului) se poate vedea progresul realizat pe calea vindecării, deci încă o speranță. Valeriu Popa spunea că există un singur tip de boală: „sânge stricat”, dar, deoarece aproape toți oamenii apelează la medici pentru a li se pune un diagnostic, am încercat să dau, în cele ce urmează, câteva sugestii pe diagnostice, cu scopul de a ajuta regimul alimentar care este

obligatoriu în caz de îmbolnăvire gravă. Atrag atenția asupra faptului că nu trebuie să apelăm pentru diagnostic la diverși vindecători care dau verdicte în funcție de inspirație. Sunt foarte puțini oameni dotați cu însușiri paranormale care pot pune diagnostice fără să fie nevoie de analize și aparatură medicală. Medicul cunoaște corpul, el poate interveni în caz de urgență cu operații. De aceea, el este cel mai indicat să dea și indicații de medicină naturistă sau tradițională. Mă alătur doctorului Octavian Popescu care, în cartea *Ing. Valeriu Popa mit sau adevăr ?*, cerea medicilor să studieze rezultatele activității lui Valeriu Popa. Dar, până atunci, să încercăm să ne tratăm singuri cu „medicamentele inofensive” pe care ni le oferă natura.

„Adevăr zic vouă: Corpul vostru este ceea ce mâncați, după cum sufletul vostru este ceea ce gândiți” (*Evanghelia după Ioan*). Trebuie să gândim pozitiv și constructiv, pentru că puterile creatoare ale subconștientului, aflate în permanentă legătură cu inteligența nesfârșită din macrocosmos, vor acționa, și noi devenim ceea ce gândim. După cum afirmă Joseph Murphy în cartea *Puterea extraordinară a subconștientului tău*, conform legii acțiunii și reacțiunii, la gând, care este acțiune, îi răspunde automat subconștientul, care este reacțiune. Înțelepciunea din subconștient și imaginația creatoare pot modela fiecare celulă, toate organele, nervii, mușchii și împreună cu plantele, apa și soarele pot să aducă vindecarea.

În cazul meu, am ajuns la concluzia că numai Karma este cauza a ceea ce mi se întâmplă iar Dumnezeu este cel care mă ajută. La biopsia de nervi a reieșit că am doar 28% celule nervoase care se regenerează viu. După spusele medicului, la biopsia de mușchi făcută recent a reieșit că mușchii nu ar mai exista, fiind o masă lipidică, iar mersul nu s-ar datora regenerării nervilor.

Cu toate acestea fac gimnastică (în special exercițiile recomandate în această carte), merg la serviciu, îmi rezolv problemele casnice și, la vârsta de 56 de ani pe care o am acum, am un psihic mai bun ca la 28 de ani, când a debutat boala. Dar cea mai mare satisfacție se datorează faptului că nu am dureri de nici o natură. Aici o mare influență o au regimul alimentar și gimnastica.

Am contactat persoane cu același diagnostic ca mine. Aceste persoane se plâneau de dureri insuportabile de mușchi. O doamnă mi-a spus că nu suportă nici atingerea așternutului din cauza durerii. Ele nu mai mergeau la serviciu și erau deprimare.

Cel mai bun remediu în acest caz îl constituie autosugestia și încrederea în Dumnezeu. Eu cu ajutorul conștientului am reușit să introduc în subconștient ideea că nu am să rămân imobilizată, că nu am să devin o povară pentru cei din jur. Revelatoare în acest sens sunt cuvintele apostolului Marcu: „Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea”. Credința este tot gând acceptat de mentalul conștient (sub formă de imagine). Esența divină din noi, adevărul, reprezintă sănătatea, pacea, curățenia, bucuria, libertatea, iubirea.

RECOMANDĂRI PENTRU CEI GRAV BOLNAVI

După trecerea multor ani de încercări, experiențe, nu s-au găsit de către medici și farmaciști metode de vindecare (altele decât medicamente sintetice, chimioterapii, fizioterapii pe bază de curenți etc.) care să nu fie nocive. Acestea aduc ameliorări, dar nu vindecări, atâta timp cât nu se elimină cauza care a produs boala. Trebuie să renunțăm la comoditatea pe care ne-o oferă medicamentele sintetice, care sunt un cuțit cu două tăișuri, în favoarea celor naturale. Desigur că este mai comod să iei o pastilă care îți ameliorează starea decât să-ți faci o frecție, să bei un ceai sau să-ți pui cataplasme. Dar avantajele pe care ți le oferă natura sunt clare. Se elimină toxinele care cauzează boala și nu mai sunt afectate și alte organe. Încă din Antichitate, înțelepții duceau o viață în armonie cu natura. De îndemnul lor de a trăi sănătos trebuie să ținem seamă, folosind cât mai multe alimente netrecute prin foc, îndepărtând carnea din alimentație, evitând supraabundența meselor. Valeriu Popa spunea că ar fi suficient dacă am mânca 1/4 din ceea ce consumăm în mod obișnuit.

Este bine să consumăm plantele din locul unde ne-am născut, pentru că acestea au vibrații asemănătoare cu ale noastre și nu apare incompatibilitatea. La mulți oameni, când părăsesc locul de naștere, apar boli specifice care își au originea în diferențele vibratorii provenind din alimentație. Dacă ești nevoit să pleci, trebuie să-ți cauți zone similare ca vibrații celor de unde ai plecat.

Corpul omenesc este format din două materii : una fizică și una bioenergetică. Din cauza unui dezechilibru, boala apare uneori cu 5-7 ani înainte de a se manifesta fizic, în plan energetic, iar în cazul cancerului – și mai mult : 11-13 ani. Astfel, orice boală poate fi descoperită și prevenită cu mult timp înainte ca ea să se manifeste. Pentru prevenire trebuie un regim corect de viață.

Uneori, nici nu am curajul să consum alimentele. Multe legume sunt crescute în sere la lumină artificială (se dezvoltă energii perverse), sunt tratate chimic contra dăunătorilor, cresc în pământ cu îngrășământ chimic. În magazine găsim sucuri conservate, pasteurizate, cu coloranți și arome sintetice care conduc spre boală. În Occident, poți să bei un suc de fructe natural făcut în fața ta, ceea ce nu se întâmplă la noi. Carnea consumată de cei mai mulți dintre noi provine de la animale tratate cu antibiotice, hormoni de creștere, substanțe nesănătoase, care fac rău organismului. Zahărul, sarea, uleiurile sunt tratate chimic și pararafinate. Până și ceaiurile din plante medicinale luate din magazine au arome sintetice. Produsele lactate, cum ar fi untul, margarina, au aditivi chimici, conservanți. Am cumpărat de la un magazin naturist secară pe care am pus-o la încolțit. Am așteptat degeaba o săptămână, că tot nu a

încolțit. Secara era amară la gust. Am avut de curând surpriza să constat că pâinea graham făcută în una din fabricile noastre conține margarină. Dar, după cum afirmă dr. Bruker, margarina devine nesănătoasă datorită procesului de fabricație. Este supusă durificării (dispar acizii grași nesaturați, apar substanțe care în natură nu există, acizi grași liberi, Al, Pb, Fl). Emulgarea se face cu emulgatori care produc o boală de piele. Avem și o societate comercială, „S.C. Dobrogea S.A.”, care produce o pâine sănătoasă din făină de secară, grâu și semințe de cereale. Dacă ar avea mai puțină sare, ar fi ideală. La neajunsurile alimentare se adaugă poluarea atmosferică și apa de la robinet care trece prin țevi neizolate bine, uneori mirosind a clor. Ecologiștii de la noi ar trebui să se ocupe mai mult de sănătate și mai puțin de politică. În discursurile lor ar trebui să specifice și ce măsuri au luat pentru ajutorarea oamenilor în obținerea sănătății.

Cred că va mai trece mult timp până să apară și la noi magazine cu îmbrăcăminte ecologică (ca în Danemarca – vezi *Formula AS*, februarie 1998) din fibre naturale, vopsite cu coloranți naturali, confecționate de muncitoare nestresate, încărcate de gânduri pozitive, care lucrează în bune condiții.

Detergenții sunt periculoși pentru sănătate. La cabinetele de alergologie se prezintă multe persoane afectate de detergenți. Rufele și vasele spălate cu detergenți trebuie bine clătite, în mai multe ape.

O cunoștință de-a mea, Ene Petre, s-a dus să doneze sânge. La analize i s-au găsit leucocite foarte puține. I s-a pus diagnosticul de „Leucopenie”. S-a descoperit și cauza bolii: privitul la televizor perioade lungi. Televizorul era „biovision”, deci câteodată între reclamă și realitate este o mare diferență. Prin urmare, persoanele cu o sănătate șubredă trebuie să evite privitul la televizor.

Calculatoarele ar trebui să aibă sisteme mai bune de protecție împotriva radiațiilor. Am întâlnit persoane serios afectate de calculator (afecțiuni ale sângelui, eczeme pe mâini, hemoroizi etc.). Chiar și pe mine m-a afectat mult munca la calculator. Mi-a scăzut vederea și cred că și la deformarea degetului a avut influență.

Această scânteie divină care este viața trebuie apărută. Să ne unim forțele pentru aceasta.

Dr. C. Sichelschmidt Waerland, în cartea *Viața simplă*, enumeră o serie de înțelepți greci antici care aveau deprinderi naturiste:

Hesiod blestema fapta lui Prometeu, care a omorât o vită și a adus focul; Pitagora recomanda alimente netrecute prin foc, pentru ascuțimea minții; Socrate spunea următorul dicton: „Mănâncă numai ca să trăiești și nu trăi ca să mănânci” sau „Noi suntem călători pe pământ și nu trebuie să suportăm prea mult bagaj, pentru că ne stânjenește”; Platon consuma o singură masă pe zi, de preferință fructe – ținea posturile; Xenocrate era vegetarian; Diemone spunea: „Carnea și vinul abrutizează pe bătrâni și moleșește pe tineri” – se hrănea cu ierburi, smochine, măslina și legume crude; Plutarh, un apărător al animalelor, era vegetarian; Teofrast, mare naturalist, spunea: „Îmbuibându-se, oamenii au căzut tot mai adânc în excесе și la sfârșit nu au mai lăsat

nimic negustat și nemâncat” ; Seneca spunea : „Hrana devine din ce în ce mai mult un excitant al foamei”.

Medicul antic grec Hipocrate spunea : „Alimentele voastre să fie leacuri, iar leacurile voastre alimente”.

Cu o jumătate de mileniu înaintea nașterii lui Iisus Hristos, în China, Lao Tze a scris cartea *Tao te King – Cartea cu peste 5000 de semne*, în care apar principii de tehnica nemuririi, în care se contopesc Yang și Yin (materie și spirit, viață și moarte). Taoismul spune că pentru a scăpa de forțele malefice trebuie să se renunțe la unele mâncăruri precum carnea și vinul și să se asigure hrana prin plante medicinale și substanțe minerale care nu mai dau energie demonilor. Astfel, fără aceste forțe distructive, adeptul se poate hrăni cu energia cosmică (prana). De aici, probabil, și forța psihică, buna dispoziție pe care o capătă naturiștii. Deci iată că aceste principii elaborate de filozofii antici rămân valabile și astăzi, fiind verificate în timp, și iau amploare din ce în ce mai mare.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE YIN ȘI YANG ȘI DESPRE DR. GEORGES OSHAWA

Georges Oshawa (alias Nyoti Sakuruzawa), în cartea *Zen macrobiotic sau Artă întineririi și a longevității*, are ca principii legătura dintre spirit și corp și reglajul fenomenelor antagoniste Yin și Yang. După el, trebuie îndeplinite 7 condiții ale sănătății și fericirii și tot el ne îndeamnă să facem următorul test :

1. Lipsa de oboseală (5 puncte). Dacă spunei din când în când : „este prea greu” sau „este imposibil” sau „nu sunt capabilă să fac aceasta”, arătați gradul de oboseală. Oboseala este adevărata cauză a bolilor. Trebuie să vă aventurați în necunoscut și cu cât mai mare este dificultatea, cu atât mai mare este plăcerea. Această atitudine este semnul lipsei de oboseală.
2. Pofta de mâncare (5 puncte). Dacă nu mâncați orice aliment natural cu plăcere înseamnă că vă lipsește pofta de mâncare.
3. Somnul profund (5 puncte). Dacă vorbiți în somn sau dacă aveți vise înseamnă că somnul nu este profund. Dacă 4-6 ore de somn vă satisfac, înseamnă că dormiți bine. Dacă nu puteți adormi 3-4 min. după ce ați pus capul pe pernă, indiferent în ce moment al zilei, indiferent în ce împrejurare, înseamnă că spiritul dumneavoastră nu este scutit de o oarecare teamă. Dacă nu vă puteți trezi la ora pe care v-ați fixat-o înainte de a adormi înseamnă că somnul dumneavoastră nu este perfect.
4. Memoria bună (10 puncte). Dacă nu uitați nimic din ceea ce vedeți sau auziți înseamnă că aveți memorie bună. Capacitatea de a reține crește cu vârsta. Memoria se poate recăpăta prin macrobiotică.
5. Buna dispoziție (10 puncte). Un om sănătos, adică fără frică, nici boală, este vesel și blând în toate împrejurările. Purtarea, vocea, ținuta trebuie să provoace mulțumire celor care vă înconjoară. Un om sănătos nu se enervează niciodată. Dacă nu vă puteți face amici intimi din soția sau din copiii dvs., aceasta arată că sunteți foarte bolnavi.
6. Iuțea judecății și a execuției (10 puncte).
7. Dreptate (55 puncte). Se poate exprima prin :
 - să nu minți pentru a te proteja pe tine însuși ;
 - să fii exact ;
 - să iubești pe toată lumea ;
 - să cauți mereu dificultățile, să le găsești, să le combați și să le cucerești cu toată forța ;
 - să fii din ce în ce mai fericit ;
 - să nu ai niciodată îndoieli, să transformi nenorocirea în fericire.

Se însumează punctele în fiecare lună. La plecare, trebuie însumate 40 de puncte. După 3 luni, trebuie întrunite 60 de puncte.

Un om care nu se poate vindeca și nu-și poate găsi propria sa libertate, propria sa fericire și dreptate prin el însuși, fără ajutorul altora, este creat pentru a fi exploatat și devorat de alții, pentru a hrăni viermii și microbii. El nu are nevoie să meargă în infern după moarte, el este acolo chiar din viață. Dacă există în această lume o singură persoană sau un singur lucru pe care nu-l puteți iubi, nu veți fi niciodată fericit, sunteți bolnav. Dacă sunteți bolnav, trebuie să vă vindecați dumneavoastră înșivă; dacă alții vă vindecă, vindecarea dumneavoastră este incompletă, căci vă pierdeți independența și libertatea. Sănătatea și fericirea care vă vin de la alții vă creează o obligație pe care trebuie să o plătiți. Vă eliberați dacă răspândiți bucurie și recunoștință în jurul dumneavoastră.

După Oshawa, cancerul, constipația, crampele, decalcifierea, diabetul, degerăturile, glaucomul, hipo- și hipertensiunea, hemoroizii, negii (prea multe produse animale), leucemia, insomnia, poliomielita, schizofrenia, hepatita, bolile de inimă, durerile de rinichi, dinți, cap (prea mare aciditate), scleroza în plăci sunt datorate alimentației excesive yin. De asemenea, căderea părului, mătreața, chelia se datorează excesului yin, adică abuzului de vitamina C, fructe, zahăr, salate, produse bogate în K sau P. Toate cosmeticele, tincturile, loțiunile, pieptenii și periile de plastic sunt foarte yin.

În Orient, polaritatea (principiul complementarității universale) este cunoscută ca Marele Principiu al lui Yin și Yang. Yin (-) și Yang (+) sunt poli complementari ai aceleiași energii de bază. Nimic în Univers nu este în totalitate Yin și Yang, ele tind să se completeze, să atingă un echilibru. Fiecare păstrează în sine sămânța celuilalt. Când ajung la starea extremă se transformă spontan în celălalt pol, restabilind echilibrul.

Oamenii, plantele, alimentele se caracterizează, în funcție de trăsăturile pe care le au, prin Yin și Yang. Reacțiile automate pe care le are corpul pentru a se echilibra în caz de boală pot fi înțelese prin interpretarea Yin-Yang.

Spre exemplu, în caz de febră care este Yang, corpul transpiră (stare Yin). În caz de frig, care e Yin, apar trăsături care încălzesc corpul (Yang) și anulează frigul.

În cazul tratamentului cu plante medicinale (îl practică dr. ing. Virginia Faur) se recomandă plante Yin în caz de boli Yang (crușin și rubarbă în caz de constipație) și plante Yang în caz de boli Yin. De exemplu:

- cuișoare, scorțișoară (Yang) – fiind plante calde, în caz de răceală (boala Yin);
- ardei iute (Yang) – insuficiență circulatorie;
- pelin (Yang) – indigestie;
- stejar, castane, usturoi (Yang) – măresc energia internă și contracarează Yin de scădere a energiei.
- plante Yin: coada-șoricelului, păducel, valeriană, frasin scad energia internă și atenuează simptomul Yang de creștere necontrolată a energiei (dureri de cap, iritabilitate).

- interiorul, căldura, excesul sunt Yang ;
- exteriorul, răceala, deficiența sunt Yin.

Primul care a făcut legătura între tipul de alimentație și factorii care condiționează omul (sex, fizic, trăsături de caracter, unde locuiește) a fost Georges Oshawa. El a pus bazele microbioticii (integrarea concepțiilor medicinei tradiționale asiatice în alimentație). A grupat alimentele în Yin și Yang, în funcție de caracteristicile lor, pentru ca acestea, în funcție de diagnosticul energetic, să servească bolnavului. Dar cum totul este relativ, consider că nu trebui să absolutizăm criteriul de alegere strict la tablou. În alegere, trebuie să ținem cont de multe criterii pe care le putem afla studiind cărțile de acupunctură scrise de asiatici.

Spre exemplu, mărul în tabel apare ca fiind Yang. Dar în funcție de culoare, un măr roșu este Yang, verde este Yin. Un măr mai copt este mai Yang decât unul crud. Țelina în tabel este Yin. Dar din punctul de vedere al efectului pe care îl are asupra organismului, este Yang, deoarece ea activează, excită, deci energia Yang crește. În funcție de anotimp – vara (Yang) consumați alimente răcoritoare (Yin): salate, sucuri. Iarna (anotimp Yin), fiind deficit de Yang, consumați alimente care dau căldură: grăsimi, fructe, deshidratate, semințe, usturoi, ceapă (fluidifică sângele), proteine, ceaiuri cu plante strict Yang (se știe că apa este Yin) care dau căldură.

Vara (Yang) consumați părțile plantei aflate în expansiune (Yin) adică tulpina și frunzele: salată, castravetele (are apă multă) sunt ușoare.

În general, cerealele sunt neutre, echilibrate energetic și proteic. Leguminoasele, legumele, fructele, băuturile, după cum sunt enumerate, înclină spre Yin. Produsele rafinate (zahăr, medicamente, băuturi alcoolice) sunt exclusiv Yin. Yang sunt produsele animale. Sarea este exclusiv Yang. Trebuie echilibrată balanța Yin-Yang prin modul de alimentație.

Iarna fiind frig (Yin), se consumă rădăcinoase (Yang): morcovi, țelină, păstârnac, napi, sfeclă etc. Ele conțin puțină apă și sunt grele.

Polaritatea Yin-Yang echivalează cu echilibrul acid-bază sau cu pH-ul. Alimentele Yang sunt acidiforme, cele Yin sunt alcalinizante.

Biochimic, acizii conțin mulți ioni de hidrogen (+), în timp ce alcalinele conțin ioni de hidroxil (-). Când o moleculă Yang de H^+ și o moleculă Yin de OH^- se întâlnesc, se unesc și rezultă apa (neutră). Pentru a funcționa normal, plasma trebuie să rămână ușor alcalină (7,35) (Virginia Faur).

90% din calorii sunt date de alimentele acide (carne, ouă, zahăr, alcool, alune, bere). Ele în final dau oboseala. Untul, iaurtul, smântâna, brânza sunt considerate neutre (V. Faur).

Alimentele naturale, neprelucrate, nu sunt exclusiv Yin sau Yang. Yin și Yang sunt relativi, nu absoluți, nimic nu este neutru perfect. La cereale, neutre în general, hrișca este mai Yang decât grâul, porumbul mai Yang decât germenii de grâu etc.

Băuturile sunt în general Yin. Dar unele băuturi (cafea de cereale, suc de mere) sunt orientate spre Yang, iar la extrema Yin sunt : cafeaua, cola, cacao.

Plantele aromatice și condimentele sunt predominant Yin. Ardeiul iute este predominant Yin, iar pătrunjelul, cicoarea sunt accentuat Yang.

Lactatele bogate în proteine au tendință Yang, dar iaurtul este mai fin decât laptele.

Mierea are tendință Yin mai mare decât zahărul, untura, uleiul de măsline. Uleiul de floarea soarelui este mai Yang decât uleiul de soia, uleiul volatil de mentă, brad, coriandru.

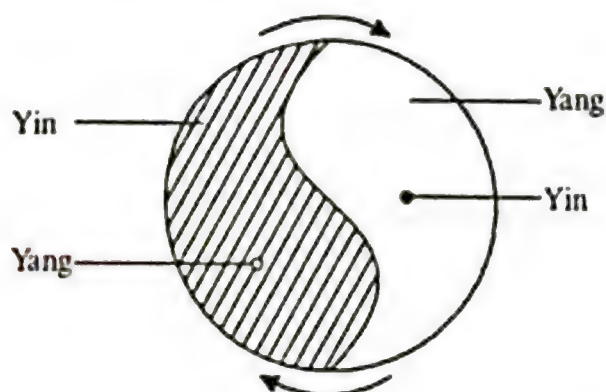
În natură nu există nici un lucru sau proces exclusiv Yang (+) sau exclusiv Yin (-); ele sunt predominant Yang (+) sau predominant Yin (-), cele două fiind în echilibru dinamic, creșterea unuia însemnând descreșterea celuilalt.

Energia este produsă de Yin (centrifug) și Yang (centripet).

Yin atrage Yang și Yang atrage Yin, în timp ce între ele se resping.

Forța de respingere este proporțională cu diferența dintre complementele asemănătoare. Forța de atracție e proporțională cu diferența dintre complementele neasemănătoare.

Unitatea Yin-Yang, cunoscută din Antichitate, a fost figurată în imaginea DAO :



Relativitatea celor două principii Yin-Yang este dată prin existența unui mic nucleu de polaritate opusă.

Yin sau Yang ?

Se recomandă la o extremă regimul nr. 7, regim 100% cu cereale (cremă de orez), fără lichide (apa este Yin) timp de 10 zile, apoi nr. 6 cu 90% cereale, 10% legume (să nu fie Yin cum sunt cartofii, roșiile, vinetele), băuturi puține; regimul nr. 5 cu 80% cereale, regimul nr. 4 cu 70% cereale etc. La cealaltă extremă, regimul nr. 1, se introduc legume mai multe (până la 30%), cereale mai puține (până la 10%), supe 10%, carne 30%, salate 15%, desert 5%, cu prudență. Pe măsură ce conținutul în cereale scade, crește corespunzător procentul de produse animale și legume. Regimul nr. 3 cu 60% cereale, 30% legume, 10 % supe se poate ține cât dorim, fără pericol. Este bine să existe tendința spre 100% cereale, dacă legumele și carnea nu depășesc 30%, fără teama unui dezechilibru.

Mestecați fiecare îmbucătură de cel puțin 50 ori.

În ceea ce privește cerealele, Oshawa dă mai multe rețete.

1. Orez complet. Se fierbe până se arde puțin la fund. Partea galbenă este cea mai yang, cea mai bogată în minerale și cea mai grea. Este folosită pentru bolnavii cu tendință Yin.
2. Orez Gomoke. Amestecați cu orez fiert 5-10% legume fierte.
3. Orez cu castane. Amestecați orezul cu 10-20% castane fierte.
4. Cușcuș cu orez. Fierbeți orezul și adăugați năut și ceapă.
5. Terci din ovăz. Fierbeți ovăz cu ceapă.
6. Orez crud. Un pumn de orez înmuiat, pe stomacul gol, gonește toți paraziții din intestin (în special din duoden).
7. Cremă specială de orez. Prăjiți orez și fierbeți-l timp de 2h. Strecurați-l. Este un foarte bun tonic.
8. Băuturi macrobiotice :
 - cafea Oshawa (Yannoch) : 3 linguri de orez, 2 de grâu, 1 de năut, 1 de cicoare, rumenite și măcinate. Se pune 1 lingură la 1/2 l apă. Se fierbe 10 min. Este indicată la dureri de cap, constipație ;
 - kokkoh (înlocuitor al laptelui de mamă) : făină de orez prăjită, grâu, griș de ovăz, soia, semințe de susan. Se fierb 10 min., după ce am pus 1 lingură amestec la 1/4 l apă ;
 - cafea de pădărie. Rădăcinile de pădărie se prăjesc, se dau prin râșniță. Se pune 1 linguriță la o ceașcă de apă. Cine vrea un gust mai amăru, poate adăuga cicoare. Este bun cardiac și pentru sistemul nervos.

Pentru vindecare, Oshawa recomandă, în general, comprese cu ghimbir, cataplasme cu făină de orez cu puțină apă. La febră, guturai, să se mănânce supe de orez, cremă de orez, să se aplice cataplasme cu clorofilă (frunze zdrobite de spanac, varză).

Pentru dureri de cap : frecții cu suc de mere sau suc de ridiche (când sunt însoțite de febră).

Pentru umflături, recomandă supă de ridichi.

Pentru paralizie : pădărie, ceai de scaiete.

Nu recomandă oțetul de mere cu miere, deoarece ambele sunt Yin. Este bun pentru cei foarte Yang.

Dr. Oshawa mai recomandă un **regim purificator** pentru echilibrarea și armonizarea energetică a ființei din punct de vedere Yin-Yang, constând în cure de 10 zile cu o pauză de 3-5 zile, timp în care se consumă numai *alimente Yang* : grâu, orez, mei și hrișcă fierte în apă sau coapte cu puțină sare. Ca lichid, doar apă și doar excepțional ceai de busuioc sau ceai negru.

La ieșirea din acest regim se consumă :

- în prima zi : fructe, cereale, ulei vegetal puțin, legume fierte. Nu se vor consuma : carne, alcool, produse lactate, alimente fermentate, conserve.
- în a doua zi : iaurt (maxim 200 g), polen, nuci, arahide, alune neprăjite.

- în a treia zi: alte produse, cu excepția cărnii, prăjelilor, margarinei, a produselor de patiserie.

În alimentație, trebuie păstrat echilibrul Yin-Yang. Alimentele care corespund acestei cerințe sunt cerealele. Celelalte componente ale dietei noastre (vegetale, legume, leguminoase, fructe) au un exces de Yin, raportat la constituția noastră. Legumele se „yanghizează” prin adăugare de sare marină nerafinată (la noi este sarea grunjoasă care se apropie de sarea marină), prin fierbere sub presiune, în amestec cu cereale. Din contră, carnea și ouăle crează un dezechilibru către Yang. Nici legumele și nici produsele animale nu pot realiza singure echilibrul nutritiv. Și unele și altele sunt produse secundare, în raport cu cerealele. Mierea se folosește, deși este triplu Yin, datorită proprietăților sale nutritive. Sarea se înlocuiește cu Vegeta, care este aliment Yang și foarte nutritiv (Dan Bozaru – *Alimentația în practica yoga*). George Oshawa menționează că partea maximă a fiecărei categorii de alimente este de 30% din ansamblul farfuriei.

ALIMENTAȚIE RECOMANDATĂ ÎN DIVERSE BOLI

Dr. med. M.O. Bruker, în cartea *Destinul din bucătărie*, spune că există 2 tipuri de boli :

1. *boli de civilizație nutrițional condiționate* (datorate alterării compoziției chimice și fizice a apei și aerului, solului) ;
2. *boli condiționate de viață sau de tensiune*. Omul își poate schimba atitudinea față de împrejurările vieții, dacă acestea nu pot fi schimbate. Există numai puțini oameni care ajung să-și însușească de la sine această cunoaștere necesară schimbării modului de a trăi. Orice boală îl afectează pe om în unitatea spirit – suflet – trup.

Înțelepții orientali ilustrează foarte bine prin cuvinte cum, pornind de la un gând, poți schimba un destin :

„Semeni un gând – culegi o acțiune,
Semeni o acțiune – culegi un obicei,
Semeni un obicei – culegi un caracter,
Semeni un caracter – culegi un destin”.

Dr. Fr. Becker, în cartea *Calea spre sănătate deplină*, arată cum are loc procesul de îmbolnăvire.

Primele 3 faze de îmbolnăvire au loc în umorile corpului : excreție, reacție, depunere, iar alte 3 faze se petrec în celule : impregnare, degenerare și neoplasm.

Sănătatea este suma armoniei dintre corp, spirit și suflet.

Dr. P. Rusch spunea : „Bolile civilizației apar în principal pe calea alimentației și pot fi vindecate numai pe aceeași cale, printr-o alimentație corectă”.

În linii generale, recomand celor grav bolnavi :

1. Alimentație naturală, bazată pe crudități

Ce și cum mâncăm ?

Valeriu Popa atrăgea atenția asupra deosebirii dintre regimul vegetarian și cel naturist. Iată ce spunea : „Există regim vegetarian și regim naturist, dar între ele este deosebirea că în regimul vegetarian se consumă carne, iar în regimul naturist nu se consumă carne. În regimul vegetarian se mănâncă toate alimentele fierte, pe când în regimul naturist se mănâncă totul crud și de aceea cei cu regim vegetarian ne părăsesc mai repede, deoarece mănâncă totul fiert.

Regimul vegetarian include vegetale fierte care duc la distrugerea enzimelor și creșterea cantității de colesterol, ceea ce dăunează organismului. În regimul naturist se consumă totul crud, ceea ce oferă enzime mai multe”.

Altă dată ne spunea : „Toate proteinele din alimentele fierte se degradează mai mult de jumătate și dau scleroze în organe. Recomand ca *mâncarea de crudități să conțină* : 50% cereale și semințe, 25% zarzavat și 25% fructe”.

Organele senzoriale, prin alimentația cu cereale, capătă o mare sensibilitate. Alimentele crude trebuie mestecate foarte bine înainte de înghițire. La preparare, alimentele să fie mărunțite cât mai puțin, altfel vin în contact cu oxigenul.

Să se consume : legume, fructe, cereale crude, lapte nefiert, gălbenuș de ou – crud sau cel mult după o scurtă opărire (albușul reține toxine), miere.

Să nu se consume : carne, lactate pasteurizate, sare, zahăr, făină albă, oțet, produse conservate sau fermentate, medicamente.

La una din întruniri, Valeriu Popa ne spunea că atunci când mâncăm să servim întâi un castron cu salată crudă. Un cetățean a întrebat : „Dar de ce crud?”. Și atunci Valeriu Popa i-a replicat : „De prost ce ești dumneata!”. Unii s-au strâmbat, dar unii l-au aplaudat. Apoi, cetățeanul a întrebat : „De ce salată întâi?”. Valeriu Popa a răspuns : „Deoarece astfel se umple stomacul și nu mai intră friptura de care nu vrei să vă despărțiți”.

Folosiți mai mult alimente din regiunea unde v-ați născut.

Dr. Ernst Günter (Elveția), în cărțile *Să trăiești fără să fii bolnav și Hrana vie*, recomandă hrănirea cu crudități care să dezintoxice corpul, să-l elibereze de acizi și să-i dea forțe vii. Secretul forței de vindecare se află în viața pe care o administrăm prin hrana crudă. El o dă exemplu pe dr. Cristine Nölfi, cu cancer la piept de mărimea unui ou. Cu regim de crudități considera că s-a vindecat (dispăruse tumoarea), dar când a introdus 40% alimente fierte, cancerul a reapărut. A reînceput regimul de crudități și tumora a dispărut. Și-a deschis un sanatoriu în Danemarca.

Ebba Waerland, în cartea *Die Waerland therapie*, recomandă să dăm organismului o hrană completă printr-un regim lacto-vegetarian (regim de crudități cu adaos de cereale integrale și produse lactate), pentru a avea celule sănătoase și rezistente. S-a constatat că clorofila din frunzele verzi are o acțiune puternică împotriva infecțiilor. Solul nu trebuie tratat cu îngrășăminte chimice, sintetice, care distrug microorganismele și-l sterilizează.

Sângele se reînnoiește complet la 4 luni, iar întregul organism, la fiecare 7 ani.

Iată un meniu Waerland :

- *micul dejun* : lapte bătut cu fructe și cu tărațe, semințe de in, lactoză. Infuzie de plante ;
- *dejun* : krușca (grâu, orz, ovăz, mei, secară), eventual cu 1/2 l lapte sau legume crude cu condimente (cimbru, măghiran, mărar, pătrunjel, leuștean, chimion, rozmarin, anason, arpagic, năsturel, foi de dafin etc.). La

morcovi rași sau piure de cartofi să se adauge pătlagină, păpădie, urzică, spanac (crude). La salată să se adauge lapte bătut pentru o mai bună asimilare a legumelor. Pâine cu unt + brânză + ceapă ;

- *cina* : dacă la dejun s-a mâncat krușca, la masă se vor lua legume. Masa de crudități începe cu suc, un aperitiv dietetic : felii de pâine (graham sau seacă) cu unt, ceapă, usturoi, brânză. Apoi, cartofi fierți în coajă, morcovi și sfeclă rasă, varză albă tocată. Persoanele cu stomacul slab, care nu suportă regimul de crudități, vor începe cu legume fierte înăbușit sau opărite ;
- fără cafea, tutun, alcool, ceai negru, sare, dulciuri, condimente iuți.

Regimul restabilește și sensibilitatea gustului, încât se poate percepe marea varietate a aromelor naturale.

Un exemplu de învingere a cancerului este dr. Anthony Sattilaro, de 48 ani, din Washington. În cartea *Un doctor care și-a înfrânt cancerul*, 1979, descrie modul cum a învins boala (erau invadate de cancer : craniul, umărul drept, coastele, sternul, șira spinării, prostata) cu ajutorul regimului macrobiotic compus din cereale integrale și vegetale. Mai avea de trăit 18 luni și s-a vindecat în 15 luni. Eu am cunoscut persoane vindecate de cancer prin acest regim mergând la ședințele lui Valeriu Popa. De asemenea, prietena mea Rada Hacighianu este un exemplu de necontestat.

Medicina isihastă

Appreciez în mod deosebit cartea *Medicina isihastă*, scrisă de părintele Ghelasie Gheorghe, care are la bază aceleași principii : hrana vie, neomorâtă prin fierbere, fără mâncare de carne care conține o mare cantitate de Energii Moarte. Autorul recomandă legumele crude, lactatele nefierate. El merge și mai departe, la grija de a nu omori nici legumele. S-a descoperit științific că plantele recepționează agresivitatea omului și emană unde energetice negative, nocive pentru organismul nostru. Nu rupeți brutal legumele, folosiți doar frunzele marginale și, dacă vreți și rădăcinile, scoateți planta întreagă și lăsați-o 12 h să intre în „adormire” și să-și neutralizeze radiațiile negative. Orice aliment are în el informații de viață și de moarte. Un aliment omorât și fiert are astfel de informații de moarte care vă omoară și organismul. Fructele și semințele nu au nici o problemă, fiind neutre. Dacă se fierb, capătă informații de moarte. Grâul încolțit nu este bun imediat după încolțire, deoarece s-a trezit la viață și prin mestecare este omorât. De aceea, după încolțire, lăsați-l la o ușoară reuscare, să treacă la „adormire” și astfel este hrănitor.

Noi, în mod obișnuit, avem logica de tip cauză-efect. Creștinismul vine cu o logică aparte, trinitară, care este baza medicinei isihaste și a sacroterapie. Ca trinitate, realitatea este : supracauză, cauză, efect, care în corespondență cu Dumnezeu este Tatăl, Sfântul Duh, Fiul. În corpul nostru supracauza este sufletul, care emană o energie de informație a acestei supracauze. Mișcarea-vibrația reprezintă cauza și acumularea-conținutul reprezintă masa-materia.

Însușirile și calitățile supracauzei (sufletului) sunt înseși cauza și efectul. Sufletul se angajează în lucrarea de purificare a corpului bolnav moștenit, deoarece noi moștenim păcatele părinților noștri (noi suntem jumătate creați de Dumnezeu și jumătate născuți de părinți). Așa ne putem naște cu predispoziții de boală sau deja bolnavi. Se zice că noi suntem un microcosmos și ne hrănim cu lumina cosmică îngerească, cu materia naturii și din energia mentală omenească. Toate deranjamentele din acest complex de „hrănire energetică universală” aduc boli. Bolile de oase se datorează lipsei de Energii Harice. Se vor folosi uleiul sfințit, apa sfințită, anafura etc. La sfinți oasele nu putrezesc, fiind pline de Energii Har, cu puteri tămăduitoare. Prin sistemul nervos, noi facem legătura cu Energiile Îngerești, cunoscute sub numele de Mental Cosmic. Energia intră prin vârful capului, coboară pe coloana vertebrală până la nervii corpului, unindu-se cu mentalul nostru. Și medicina isihastă își are centrele ei de energie, cum ar fi chakrele, locul de întâlnire a energiilor (în număr de 3) fiind inima. Medicina isihastă luptă pentru restabilirea acestui centru, care s-a pierdut după căderea din Rai. Cele 3 energii care pornesc din inimă (unde sunt emanate de suflet) sunt: fluxul energiilor mentale proprii, energii mentale inteligente ale entităților spirituale extraterestre (îngeri și demoni) sau ale sufletelor răposaților și energii intelectuale, gândurile-informațiile tuturor oamenilor; prin nări-nas intră o energie mentală a naturii, prana (cum o numesc indienii), care nu este oxigen, ci de alt tip, intră în creier, coboară pe coloana vertebrală în două moduri (Ida și Pingala), științific identificându-se cu nervii simpatici și parasimpatici. Dereglările acestor energii provoacă boala. Prima cauză trebuie căutată în suflet. Toate bolile mentale se asociază cu boli de inimă și la figurat și la propriu. O mare importanță o are somnul în bolile energiilor mentale. Tulburările de somn au ca efect supraîncordarea nervoasă, până la ruperi de nivele nervoase cu efecte dramatice. Atât centrul inimii cât și al sexului fură și fac risipă de energie nervoasă, astfel încât organele nu mai sunt hrănite suficient cu energie nervoasă. Așa că în bolile mental-nervoase tratamentul religios este de mare importanță. Caută să nu ai nimic pe suflet, vreun păcat mare ce te macină pe ascuns (trebuie să te spovedești la preot). Oprește conflictele sentimentale în gât (ca un mărâit forțat și scurt) sau pronunță cuvinte sfinte sau filozofice care absorb gândurile negative. Râsul este o metodă eficientă de descărcare negativă. Și nu uitați de mâncarea nefiartă. Se consideră că orice aliment are o memorie proprie care, intrată în organele noastre, se reproduce. Spune-mi ce mănânci, ca să-ți spun ce simți și ce gândești. Începi să mănânci carne de vacă sau de porc, ai o memorie ca atare. Postul este un valoros remediu de restabilire și rememorare a adevăratelor energii. Diavolul a inversat și a negativizat memoriile adevărate, iar postul le readuce la normal, de unde rezultă că postul este revenirea la starea de inger.

Iată un model de mâncare isihastă:

- *dimineața*: pâine cu fructe (aici eu am propriile rezerve);

- *prânz* : ghiveci nefiert din legume rădăcinoase (salată) cu nuci și semințe, cu grâu muiat sau uruială de grâu ce a fost ținută la macerat minimum 8 ore;
- *seara* : la fel, dar în cantitate mai mică.

O mâncare isihastă este compusă peste 50 % din cereale și semințe. În rest, 25 % rădăcinoase, în completare, zarzavaturi și alte ingrediente. Mâncarea nefiartă este sățioasă și are multă celuloză, curăță intestinele. Hrana se absoarbe aproape integral și organele nu obosesc cu prefacerea în hrană vie, aceasta fiind deja vie.

La Schit se face o mâncare rapidă de fasole boabe și orez pilaf. Boabele de fasole se pisează până devin făină. Pe sobă se pune o cratiță cu apă rece atât cât este necesar făinii de fasole. Focul trebuie să fie tare, pentru ca făina să înceapă imediat să fiarbă. Când începe să fiarbă, se lasă doar 1-2 minute și se dă la o parte. La fel, orezul se pisează și se fierbe 2 minute până se îngroașă ca o pastă, apoi se adaugă ceapă crudă tocată și alte verdețuri, puțină sare și câteva nuci și semințe de dovleac. Iarna se adaugă varză acră și murături.

Fasolea se fierbe, întrucât conține o toxină, fasolina, care se inactivează în 1-2 min. prin fierbere.

Mâncăți la fiecare masă câte 1 cartof crud, tăiat și adăugat în mâncare, pus pe plită tăiat felii sau fiert tăiat mărunt în puțină apă timp de 2 min. și făcut piure cu alte ingrediente. Astfel nu degradați proteinele prea mult, care altfel devin toxice pentru sistemul limfatic.

Un unt sănătos se prepară la Schit din fasole și soia făcute făină, puse în puțină apă rece și fierte 2 min. Se adaugă sare, ceapă mărunță și se freacă mult, ca icrele, până se face ca untul. Se mănâncă cu pâine integrală. Se mai poate adăuga smântână sau brânză telemea.

Ei consumă o pâine minune din grâu și porumb zdrobit amestecate cu puțină apă. Pun puțină miere și sare. Se face o cocă care se întinde în strat subțire de 2 mm pe o tavă de faianță, se lasă la temp. de 30° să se usuce. Este ca un biscuit.

Închinăciunile și mătăniile însoțite de contractarea diafragmei cu dilatarea ei, la aplecare expirând și la ridicare inspirând, sunt foarte importante. Rugați-vă ca în inimă să se regrupeze toate energiile corpului și să se purifice prin harul Sfântului Duh.

Ca femeie trebuie să ai organe yin în afară și yang înăuntru. Se recomandă femeilor o alimentație yang mai mult spre neutru, pentru a avea yin în afară, adică verdețuri nefierte, grâu mai puțin încolțit sau pâine (preferabilă pâinea fără coacere), fără carne multă, condimente și dulciuri ce dau aciditate yin în interiorul organelor. Să se folosească alimente de culoare verde și galbenă și mai puțin roșii. Roșul este energie acidă de scurgere care slăbește organele. Să se folosească lactate, dar nu multă brânză și unt. Dulciuri din fructe, nu rafinate. Multă carne, ouă, dulciuri și grăsimi, brânzeturile tari schimbă raportul yin-yang până la masculinizare, până la hipersexualizare. Alimentația

femeii trebuie să fie solară (energiile feminine sunt energii lunare, ce se hrănesc din energii solare); zarzavaturi, semințe de suprafață, fructe și mai puțin alimente de întuneric. Bărbatul este în sensul celălalt (energiile sale sunt solare). Copiii să fie hrăniți cu alimente neutre, adică în primul rând nefierte și vii, apoi cu alimente yang ce au energii de depunere, nu de consum – acide. În bolile grave, trebuie evitate lactatele, care hrănesc exteriorul organelor, dar nu și interiorul. Aceasta deoarece alimentele de origine animală sunt explozive, nu de depunere în organe, ci de ieșire și consum. În bolile grave, să se folosească vegetale în cele 3 culori echilibrate: galben, verde și roșu (verdele hrănește interiorul organelor, galbenul și roșul exteriorul organelor), pentru ca organele să-și ia fiecare ce-i trebuie mai mult. Se insistă pe alimentele neutre, indiferent de culoare, nefierte și mai ales semințe. Peste 50% să fie cereale, în special grâu, o parte vegetale și altă parte semințe uleioase. Lactatele și alte derivate să fie anexe, în cantități mici. Ceaiurile să fie nefierte, prin macerare în apă rece. Să nu se bea niciodată multă apă deodată (1/4 pahar). În loc de ulei, să se zdrobească nucă sau semințe de dovleac. Pâinea să se consume necoaptă. Se poate mânca și puțin miez de pâine, dar fără coajă (are multe săruri anorganice toxice). Să se mănânce puțin și des, cu alimente separate, nu cu multe amestecuri. Dacă se respectă hrana vie, postul total nu trebuie să fie prea lung. În post, să se facă clisme. După post se admit lactate nefierte, dar se evită carnea, peștele și ouăle.

Să nu se negligeze terapia harică prin slujbe bisericesti, apă și ulei sfințite, Sfânta Împărtășanie. Harul divin este o energie reală. Se elimină ura, dușmănia și toate păcatele.

Despre auxoni sau fermenți

Celula este un microunivers compus din cromozomi, gene, organite, mitocondrii, enzime, hormoni, aminoacizi etc. După cum afirmă Nicolae Catrina – prof. yoga – în cartea *Din tainele alimentației lacto-vegetariene*, în corp sunt peste 75000 de miliarde de celule. În fiecare celulă se află un nucleu ce conține cromozomi formați din gene – în gene este ADN-ul (esența vieții). Tot ADN-ul strâns de la genele tuturor celor 75000 de miliarde de celule ar încăpea într-o cutie cât un mic cub de gheață, dar dacă aceste lanțuri de ADN sunt puse cap la cap, se creează 130 miliarde de km. Pentru permeabilitatea celulară sunt necesare Ca și K.

Prof. Kolath, în cartea *Valoarea integrală a hranei și importanța ei pentru creșterea și înlocuirea celulelor*, consideră că există anumite substanțe active care se găsesc în fructe, lapte, gălbenuș, fructe oleaginoase și care nu se găsesc în sucuri proaspete, pentru că rămân în resturile de la presare, în unt, laptele smântânit, albușul de ou și în ulei. Rezultă că alimentele integrale nu pot fi înlocuite cu părți ale acestora, chiar dacă aceste părți mai conțin substanțe vitale. Omul care se hrănește cu alimente integrale are saliva alcalină. Când saliva este acidă, crește numărul cariilor dentare. Dacă lipsesc mineralele din

organele interne, rezerva o constituie oasele și de aici începe afectarea organelor locomotorii. El a demonstrat că vitaminele (A, C, D, E, F, cu excepția vitaminei B₁) nu au eficacitate maximă decât în prezența acestei grupe de substanțe active denumite **auxoni** sau **fermenți**. Efectul auxonilor este distrus la temperaturi mai mari de 160°, dar pâinea integrală este valoroasă, deoarece interiorul pâinii la coacere este de 95°, datorită evaporării apei din ea. Cum fermenții se degradează de la 43°, este necesar să se consume 2-3 linguri/zi de cereale integrale crude, măcinate înainte de consum, pentru ca să nu se oxideze.

În anul 1940, savantul american Edward Howell, cercetând enzimele în laborator, a descoperit că ele sunt purtătoare ale vieții în orice organism viu (animale și plante). Cele din celulele corpului uman sunt aproape identice cu cele din celulele vegetale. Substanțele necesare corpului sunt luate printr-un gen de atracție „magnetică” sau rezonanță din vegetalele consumate. Enzimele sunt distruse la o temperatură mai mare de 54° C.

Există 2 feluri de enzime :

1. *endogame* (fermenți). Sunt produse în glandele digestive și reglează digestia (pepsina din sucul gastric, tripsina din sucul intestinal, ambele servind la scindarea proteinelor ; ptialina din salivă descompune amidonul) ;
2. *exogame*. Reglează restul, în special metabolismul în celule.

De obicei enzimele se notează cu denumirea substratului chimic asupra căruia acționează, urmat de sufixul „ază”, de exemplu : fosfatază, amilază, aldolază, transaminază etc.

Enzimele (fermenții) au rol în desfacerea substanțelor alimentare brute (grăsimi, proteine, zaharuri) în substanțe mai simple pe care organismul să le folosească rapid pentru producerea de energie. De asemenea, ele pot sintetiza substanțe complexe, din substanțe simple. Descompun deșeurile rezultate din metabolism până la cele mai simple componente din care au fost sintetizate alimentele : apă, CO₂, azot, sulf etc.

Enzimele se găsesc în toate celulele și lichidele organismului (sânge, bilă, suc digestiv, urină etc.).

Vitaminele sunt substanțe ajutătoare ale enzimelor. Enzimele sunt introduse din exterior, prin alimente, ca și vitaminele. Ele conțin scânteia vieții. O dată ajunse în corp, au grijă de dezvoltarea și înmulțirea celulelor. În glande, ghidează producerea hormonilor, în ficat, acționează ca niște chimiști, în rinichi și glandele epidermale, se îngrijesc ca sângele să fie bine curățat.

Din nefericire, după vârsta de 40 ani, prezența enzimelor se diminuează, iar dacă, din cauza alimentației incorecte, organismul nu primește suficiente enzime pe cale alimentară, fluxul de energie scade și ne îngrășăm. Dimpotrivă, o alimentație bazată pe crudități ne va energiza corpul, ajutându-l să ardă cu eficiență grăsimile. Cruditățile cele mai bogate în enzime sunt : germenii de grâu, laptele crud (iaurtul, laptele acru, zerul), gălbenușul de ou, zarzavatul proaspăt, embrionii de semințe obținuți prin încolțire, fructele, legumele, sucurile de zarzavat.

La Seminarul managerial din toamna anului 1996 al firmei Zepter, au fost enumerate o serie de legume bogate în enzime. Astfel sunt: broccoli (33300 U.QR), varza roșie (13300), varza de Bruxelles (11000), salata cu frunze roșii creastă (3030), conopida (2220), varza albă (1550), spanacul (1280), sparanghelul (1130), gulioarele (1130), ridichi de lună (1000), ceapa verde (1000), sfecla roșie – frunze și rădăcină (833), dovleacul, pepenele galben, bananele, caisele și piersicile, napii galbeni, ardeii roșii dulci, căpșunele și tomatele, smochinele, ciupercile, fasolele boabe și păstăile, lăstari de soia, loboda roșie și altele care conțin sulforafan (substanță anticancerigenă).

De curând, cercetătorii americani au descoperit că afinele, căpșunele, usturoiul și varza creastă sunt fructele și legumele cele mai sănătoase care neutralizează efectul bacteriilor și virusilor, apărându-ne de cancer și calcifierea arterelor, ele conținând mari cantități de **antioxidanți**, substanțe biologice foarte active, care apără celulele de agresorii externi. Noile substanțe identificate sunt de 5 ori mai eficiente decât vitaminele. Ministerul Agriculturii din S.U.A. a întocmit o listă cu plantele care conțin cea mai mare concentrare de antioxidanți. Pe primele locuri la fructe : afinele (47%), căpșunele și fragii (15,4%), prunele (1,5%); la legume : usturoiul (19,4%), varza creastă (17,7%), spanacul (12,6%).

Tot oamenii de știință americani, la începutul anului 1995, au făcut experiențe pe șobolani, injectându-le celule canceroase, apoi unui lot i s-a injectat extract de usturoi. La acest lot, ritmul de creștere a tumorii a fost de 60 ori mai mic decât la ceilalți. Acțiunea anticanceroasă a usturoiului se datorează unei substanțe cu un conținut bogat în ioni de sulf, substanță care se află și în alte plante și care face parte din grupul numit fitomine. O trăsătură comună a acestor plante o constituie faptul că ele au un gust amar (de exemplu, limonina care se află în portocale), un miros intens sau o culoare intensă, sunt astringente și au calitatea de a îndepărta din jurul lor anumite insecte. Fitominele ajută la :

- combaterea virusilor, bacteriilor și ciupercilor ;
- apără organismul împotriva acțiunii nocive a razelor ultraviolete și a deshidratării ;
- determină scăderea nivelului colesterolului din sânge, prevenind ateroscleroza ;
- scad puterea de acțiune a toxinelor aflate în organism ;
- cresc rezistența organismului față de neoplasm ;
- întârzie îmbătrânirea.

Exemple : fitomina din spanac împiedică slăbirea vederii cauzată de vârstă, iar cea din boabele de soia influențează nivelul colesterolului din sânge și acționează împotriva îmbolnăvirilor de cancer, precum cancerul mamar.

Fitomine multe găsim în : soia, usturoi, ceapă, roșii (chiar și ketchup), varză, citrice, pepene galben, mazăre, fasole, ceai negru și verde, spanac, morcovi, varză pechineză, mere, struguri, țelină, conopidă, vin roșu.

Usturoiul înainte de consum trebuie pisat, pentru că acest lucru activează fitominele. În locul storcătorului de legume și fructe, folosiți mixerul sau

blenderul în vederea obținerii unei paste sau a unui nectar de fructe (aliment cu cele mai valoroase componente ale legumelor și fructelor, aflate în pulpă și piele și cu cantitatea maximă de fitomine). Sosul tomat poate fi îmbogățit prin adăugarea de morcov ras sau de pulpă de caise. Folosiți lapte de soia, ca adaos la fulgi de porumb sau soia. Pentru detalii, citiți revista *Noi*, mai 1997. Tot în această revistă am găsit o descriere a melatoninei.

Melatonina este un hormon natural produs de către o mică glandă aflată în partea superioară a scoarței cerebrale. Hormonul este secretat numai în timpul nopții, deoarece are legătură cu intensitatea luminii. Unii oameni de știință îl consideră un elixir al tinereții. Producerea de melatonină scade la persoanele care fumează, consumă alcool, cofeină, medicamente antidepresive sau dorm cu lumină artificială aprinsă. Melatonina are acțiune de protecție asupra celulelor din organism, fiind un antioxidant, ajută la eliminarea din organism a produșilor toxici rezultați din arderi metabolice, întărește sistemul imunitar al organismului, întârzie dezvoltarea unor categorii de neoplasme. Deoarece nu se cunosc efectele secundare după administrare îndelungată, iar producerea ei scade cu vârsta (după 45 ani este produsă în cantități cu 50% mai mici decât la 20 ani), se vor consuma doar alimente ce conțin melatonină: fulgi de ovăz, porumb, orez, roșii, banane. Este utilă și pentru cei care călătoresc și trebuie să schimbe fusele orare.

Distrugerea alimentelor prin încălzire

În timpul fierberii, este distrusă vitamina C, care are sarcina principală de curățare a sângelui. Prin foc, alimentele sunt denaturate și dezagregate în fragmente mici care pot pătrunde prin mucoasa intestinului. În acest caz, leucocitele se concentrează în acest țesut pentru a distruge proteinele străine de organism. Lipsa leucocitelor în celelalte organe slăbește rezistența organismului. Dacă se consumă alimente crude, nu se produce această leucocitoză de digestie, din cauză că ele conțin fermenți. Dacă începem masa cu alimente crude, se pot adăuga și cantități mici de alimente fierte. Hrana omorâtă prin fierbere, ca și făina albă, produce constipații, deoarece colonul se moleșește, se lungește și devine o sursă de dezvoltare a germenilor patogeni. Ficatul și organele de excreție nu pot neutraliza și elimina toate toxinele formate și pe cele introduse zilnic în corp și astfel se produce degenerarea acestor organe. Am citit cărți scrise de persoane care au obținut vindecări în anumite boli renunțând la carne și consumând mai multe crudități, alături de ouă și lactate pregătite termic, sau au călit legumele cu ulei (și mai grav, presat la rece, care, având legături polinesaturate, suferă transformări mai multe, se degradează mai mult). Dar acest beneficiu a fost mic, deoarece proteinele animale degradate și uleiul încins au lungit perioada de vindecare. În felul acesta, nu se pot obține vindecări în boli foarte grave, cum ar fi cancerul, SIDA, neuropatiile, când trebuie ușurată la maxim munca de digestie a organismului, obținând noi forțe de vindecare. Yoghinii nu țin cont de aceste prevederi, dar ei practică exerciții de purificare, de eliminare de toxine.

Sunt necesare 3 substanțe de bază pentru menținerea organismului uman și animal : grăsimile, hidrații de C și proteinele. În dietetica convențională din ultimii 40 de ani se preconiza ca fiecare meniu, pentru a fi echilibrat, să conțină 15% proteine, 55% glucide (hidrați de C) și 30% lipide (grăsimi). Această repartitie este insuficientă, deoarece e necesar să se precizeze ce fel de proteine, glucide sau lipide trebuie consumate, pentru că alimentele din fiecare categorie au efecte diferite asupra organismului, în funcție de caracteristicile lor nutriționale.

În procesele de prelucrare din organism :

- grăsimile se transformă în glicerină și acizi grași ;
- hidrații de C se transformă în glucoză ;
- proteinele se transformă în aminoacizi.

În final, în intestin rămâne un amestec de glucoză, glicerină, acizi grași și aminoacizi, pe lângă vitamine și minerale care nu necesită transformări. Trec în sânge, apă, ajung în celule, unde sunt utilizați (metabolizați) pentru a realiza diferite funcțiuni.

- Grăsimile sunt purtătoare de vitamine liposolubile (A, D, E, F) spre deosebire de vitaminele hidrosolubile (solubile în apă : vitamina C). Acizii grași din grăsimi sunt saturați (nu reacționează cu alte substanțe chimice, nu formează noi combinații – moarte) sau nesaturați (vii). La fabricație, la fierbere, cele mai mari prejudicii le suferă grăsimile și uleiurile. Grăsimile animale și vegetale solidificate și uleiul încălzit obliterează arterele și provoacă hipertensiune arterială, pe când uleiul obținut prin presare la rece le curăță de depuneri.
- Prin fierbere, sunt degradate chiar și amidonul și fructoza (se produce obezitate). Legumele și fructele fierte în apă devin acide, prin eliminarea sărurilor minerale în apă. Substanțele organice vii (în special enzimele care sunt fermenții respiratori, catalizatori) sunt distruse. Numai în cazul în care peretele intestinal este prea inflammat, un aliment cu structura brută poate irita sau provoca chiar o sângerare ; în acest caz, trebuie folosite cu atenție legumele și fructele crude. Legumele trebuie preparate în abur sau apă foarte puțină.

În caz de îmbolnăvire a rinichilor, uleiurile volatile și alte materii iritante care se găsesc în : ceapă, usturoi, ridichi, arpagic, ca și în majoritatea mirodeniilor pot irita tuburile fine ale rinichilor. Ele trebuie eliminate din regim.

Procentele ideale pentru 5 nutrienți esențiali de care are nevoie corpul sunt : glucoză (90%), aminoacizi (4-5%), minerale (3-4%), acizi grași (1%), vitamine (sub 1%).

Fructele sunt singurele elemente care furnizează această compoziție perfectă de nutrienți. Fructele conțin în principal glucoză (necesară pentru funcționarea sistemului nervos). Zilnic, creierul consumă 140 g glucoză și O_2 (dr. Jorge D. Pamplona – *Un nou stil de viață. Pofită bună*). Pentru a pătrunde în celule și a fi arsă ca să producă energie, este nevoie de insulina produsă de

pancreas. În celule, glucoza mai are nevoie de vitaminele B, pentru a se putea metaboliza. Consumul de zahăr rafinat duce la consumarea propriilor rezerve de vitamina B.

Glucidele asigură mai mult de jumătate din energia necesară organismului omenesc în 24 h, fiind combustibil al efortului muscular. Ele sunt utilizate pentru menținerea nivelului glicogenului în ficat și reînnoirea rezervei sale, precum și pentru menținerea constantă a nivelului glucozei în sânge. Pe lângă rolul energetic, glucidele au și rol plastic, deoarece ele intră în compoziția celulelor și țesuturilor. La un efort intens, glucidele se epuizează repede, dar se pot regenera pe seama lipidelor din organism. Glucidele în exces se transformă în lipide (grăsimi), care se depun în țesutul adipos, determinând obezitatea. Glucidele, îndeosebi cele solubile, sunt detoxifianți ai organismului. Dimineata să se consume fructe, ele ajutând la eliminarea toxinelor.

Rația alimentară în raport cu vârsta trebuie să asigure un anumit număr de calorii. Dr. Ionel și Mihai Țugui, în cartea *Alimentația rațională și igienică a omului sănătos*, dau următoarele valori necesare :

- pentru copii 7-9 ani – 2100 cal.
- pentru copii 10-12 ani – 2500 cal.
- pentru copii 13-15 ani – 3000-3200 cal.
- adolescenți 16-20 ani – 2800 cal. (fete), 3800 cal. (băieți).
- adulți : în munca intelectuală – 3000 cal./24 h ; în munci fizice grele – 4500 cal./24 h.

În general e necesară 1 cal./1 h/1 kg greutate corp. După 25 de ani, aportul caloric trebuie să scadă. Între 65 și 70 ani este de 2400 cal./zi la bărbați și 2100 cal./zi la femei.

Să ținem cont că 1 g de proteine sau glucide eliberează 4,1 cal., iar 1 g de lipide eliberează 9,3 cal. În concluzie, principalii furnizori energetici sunt : proteinele, glucidele și lipidele din alimentele ingerate. Un sfert din calorii întrețin funcțiile vitale (respirație, circulație, tonus mușchi), restul reprezintă arderile tisulare (reacții în țesuturi).

Din studiul primilor dinți fosilizați, rezultă că primii oameni au consumat numai fructe.

Dacă sunt recoltate înainte de coacere, fructele sunt acide, deoarece acizii organici nu au fost transformați în zaharuri. Se recomandă ca fructele să fie consumate singure. Se pot asocia cu proteine slabe (lapte prins sau iaurt).

Pepenii galbeni (și chiar verzi) sunt foarte putrescibili. Nu există nici o digestie stomacală, singura digestie este în intestin. Dacă se consumă cu alte alimente, produc fermentații. Cel mai bine este să se consume separat, eventual cu 1 h înainte de masă. Pot fi asociați cu miere, fructe dulci, cu proteine slabe ca laptele prins.

Cura de struguri sau de must este foarte sănătoasă. Bolile în care este strict interzisă cura de struguri : diabetul, afecțiunile renale grave, hipertensiunea arterială, retenția apei în țesuturi, colita de fermentație, diareea cronică.

- ziua 1-2 – 300-500 g/zi struguri;
- ziua 3-4 – 600-700 g/zi.

Se mărește doza zilnic cu 200-250 g până la 3-4 kg/zi timp de 2-6 săptămâni, apoi se revine treptat la normal. Se fracționează în 3 părți cu 1,5 h înainte de masă.

Cura de must : ziua 1 – 250-300 ml. Se mărește zilnic cu 150-200 ml până la 750-1000 ml/zi, timp de 2-3 săptămâni, apoi se scade treptat. Se împarte în 3 părți care se beau cu 1,5-2 h înainte de masă.

Acțiunea alcalinizantă a fructelor și legumelor se datorează acizilor organici (citric, tartric, malic) care sunt metabolizați în organism, iar sărurile rezultate (carbonați și bicarbonați de Ca și K) mențin alcalinitatea sângelui. Sărurile de K, prezente în fructe și legume în cantitate mai mare decât cele de Na, influențează pozitiv metabolismul apei în țesuturile corpului, permițând eliminarea surplusului de apă și, fiind diuretice, detoxifică.

Acizii grași din fructe sunt neutralizați dacă acestea sunt consumate pe stomacul gol.

Sucul de legume crude este o apă naturală care convine perfect nevoilor corpului. Se poate dilua cu apă distilată.

Sodiul organic din dovlecel este cel mai bun reconstituent pentru un ficat epuizat. Când Na din ficat este epuizat, celulele acestui organ mor și se produce ciroza hepatică. De Na, K, Ca, corpul are cea mai mare nevoie.

Plante bogate în K: fasolea verde, care furnizează substanțele alcaline necesare pancreasului și glandelor salivare (care constituie rezervoarele de K ale corpului).

Ca se găsește în ramuri, rădăcini, tulpini. Animalele ierbivore au oase și mușchi solizi datorită consumului de iarbă. Elefantul își dezvoltă fildeșii imenși cu proteina de Ca din frunze.

În caz de tulburări ale ficatului, se recomandă un post scurt cu supe de legume.

În caz de diabet, se recomandă un post scurt cu supe din legume nefăinoase pasate (vegetale cu frunze și tulpină) și bogate în K : țelină, pătrunjel, dovlecel și fasole verde. Se stă la pat pentru ca ficatul și pancreasul să nu fie incomodați de acizii rezultați în urma eforturilor fizice. Eliminarea zahărului din urină se face după 3-4 zile.

Dr. Bruker nu recomandă folosirea drojdiei vii în scopul administrării de vitamine, pentru că celulele vii ale drojdiei rezistă sucurilor gastrice, părăsind intestinul neschimbate, deci nu se ajunge la o utilizare a conținutului ei de vitamine.

Dar, din contră, alți terapeuți, printre care și Valeriu Popa, recomandă în anumite tratamente folosirea drojdiei de bere. Referitor la aceasta, dl. Michel Montignac oferă în cartea sa de gastronomie nutrițională un tabel comparativ între conținutul drojdiei de bere și cel al germenilor de grâu. Din tabel reiese

că drojdia de bere conține mai multe proteine decât germenii de grâu, iar aceștia, la rândul lor, conțin mai multe glucide, lipide și fibre. Drojdia conține mai mult K și Fe (dublu: 1800 mg K și 18 mg Fe față de 850 mg K, respectiv 9 mg Fe), P (1700 mg față de 1100 mg), Ca (100 mg față de 70 mg), iar germenii conțin ceva mai mult Mg (260 mg). Prin comparație, drojdia este foarte bogată în vitamina B (B_1 : 10 mg față de 2 mg în germeni; B_2 : 5 mg față de 0,7 mg; B_5 : 12 mg față de 1,7 mg; B_6 : 4 mg față de 3 mg); este săracă în vitamina B_{12} și bogată în vitamina PP (46 mg față de 4,5 mg). Germenii au însă foarte mult acid folic (430 mg față de 4 mg în drojdie) și vitamina E (21 mg față de 0 mg în drojdie).

Substanțele cele mai importante din cereale se distrug la temperaturi mai mari de 160°C . La pâine, în procesul coacerii se pierd auxoni. Cu toate acestea, pâinea integrală constituie, datorită compoziției ideale a substanțelor active din cereale, a instabilității relative la temperatură și a posibilității practice de folosire, cea mai importantă bază a unei alimentații sănătoase, cu condiția ca o mică parte din cereale să fie consumată zilnic, în stare proaspătă, măcinată, neîncălzită, sub formă de terci din uruială proaspătă. Pâinea consumată să fie graham uscată sau, mai bine, din făină integrală, dospită la soare. Este bine să se consume fără coajă.

La legumele și fructele fierte, la carnea și laptele încălzite, pierderea valorilor este mult mai mare și rezultă chiar produse dăunătoare, ceea ce la pâinea integrală nu este cazul.

Prin transformarea hidraților de C (amidonul și zaharurile) în cadrul metabolismului, se ajunge la produsele finale CO_2 și H_2O . Apa se elimină prin urină și transpirație, iar CO_2 sub formă de gaz, prin expirație pulmonară. Dacă metabolismul este normal, la descompunerea hidraților de C nu rămân deșeuri de metabolism, adică substanțe greu de eliminat. Același lucru este valabil și pentru grăsimi, pentru că și ele se compun din C-H și oxigen.

- Altfel se întâmplă cu proteinele care conțin și atomi de azot. Proteinele își pierd 2/3 din valoarea lor nutritivă prin fierbere. Ele produc multe reziduuri și acizi în urma metabolismului. Lipsa de enzime are ca urmare faptul că mai mult de 3/4 din sărurile minerale se depun ca reziduuri. Proteinele animale nu pot fi descompuse până la produsele finale și cauzează în intestin procese de putrefacție cu gaze rău mirositoare, cu compuși toxici care duc la auto-otrăvire (sulfatul de hidrogen, acidul fenilpropionic, indolul, scatolul, fenolul, alcoolul, acidul acetic etc.). Produsele lor finale ce mai pot fi valorificate sunt acidul uric și ureea. „Moartea se află în colon”, afirmă dr. Hecde în cartea sa. Proteina, ca substanță vie, este foarte sensibilă la căldură. Viața omului se stinge la 43°C (la temperatura la care proteina se denaturează). Rația zilnică de proteine este de 60-70 g.

Prof. Wilska (Helsinki) a descoperit că prin încălzirea colesterolului și a proteinelor animale se formează produse de degradare, toxice, pe care le-a

numit mortamine. Din lapte, brânză, unt, carne și pește încălzit au fost izolate peste 300 mortamine. Proteinele vegetale sunt mai ușor digerabile. Se găsesc în nuci, germeți de grâu, fulgi de ovăz, cereale, legume, soia.

Conservarea, congelarea

Alimentele modificate prin conservare (încălzire, uscare și procese chimice) suferă o degradare și mai mare. Congelarea la temperaturi scăzute cauzează cele mai mici pierderi de substanțe vitale. La -40°C nu se semnalează pierderi de vitamine importante, nici după un an. La -18°C , pierderea de vitamine este neglijabilă. Dacă se opăresc înainte de congelare, se pierd minerale. Important este ca atât congelarea, cât și decongelarea să se facă rapid. Alimentele decongelate trebuie imediat folosite.

Cerealele

Au aportul caloric cel mai ridicat, datorită conținutului în glucide. Conțin 11-13% proteine, aminoacizi esențiali, amidon în interiorul boabelor, celuloză în înveliș, lipide în germenii bobului și în tărațe. Uleiul de germene de cereale este bogat în vitamina E (tocoferol). Mineralele (P, K, Ca, Mg etc.) se găsesc în cantitate mare în înveliș și embrion. Deși fosforul se găsește în cantitate mare în cereale, el se află sub forma unor compuși cu acidul fitic care, împreună cu Ca, Fe, Mg, dau săruri insolubile (fitați); în felul acesta, se împiedică absorbția elementelor de care sunt legați și se favorizează eliminarea lor prin fecale.

Tărațele și germenii de cereale conțin tot complexul de vitamine B. Ele reglementează hidratarea, de ele depinde excitarea nervilor și a mușchilor, structura corectă a sucurilor digestive, dau consistența necesară scheletului, dinților și mușchilor. Carbohidrații complecși din cereale hrănesc creierul și ajută activitatea intelectuală. Borșul, preparat tradițional românesc, obținut prin fermentarea tărațelor de grâu și a mălaiului, are multe virtuți terapeutice. Dar, fiind un produs acid fermentat, se va folosi doar de către bolnavii ieșiți din criză. Ajută în boli respiratorii cronice (bronșită, astm, sinuzită), tuberculoză, indigestie, vomă, oboseală, alcoolism.

Pentru a mări digerabilitatea cerealelor, prăjiți-le uscat (fără ulei), până la galben-brun, înainte de a le găti. Astfel, cea mai mare parte a amidonului se transformă în zaharuri simple (ușor de digerat). Deoarece au molecula mare și se digeră greu, se preferă gătitul lor. Prăjirea sau fierberea echivalează cu o predigerare. Amidonul concentrat (din consum mare de cartofi prăjiți, sticks-uri etc.) conține „acrilamida”, care este o substanță cancerigenă.

Cerealele nu trebuie consumate cu fructe *acide*, deoarece produc aciditate mare în organism.

Grâul. Prin măcinarea grâului se înlătură tărața care conține o cantitate redusă de proteine (12-14%), celuloza și vitamina B₁ (tiamina). Făina albă

bogată în amidon este mai ușor de digerat, dar este mai săracă în proteine (10-11%), minerale și vitamine decât făina neagră. Prin măcinare se elimină 50-80% din vitamine și săruri minerale.

Iată un tabel comparativ dat de dr. Otto Bruker :

	Făina albă (mg/kg)	Făina integrală (mg/kg)
Provit. A	-	3,3
Vitamina B1	0,7	5,1
Amidacid nicotinic (PP)	9,7	57
Acid pantotenic (B5)	23	50
Vitamina E	-	24
Potasiu	1150	4730
Calciu	60	120
Fier	7	44

În urma experiențelor, s-a constatat că șobolanii hrăniți numai cu făină albă mor după câteva săptămâni, în timp ce făina integrală le menține sănătatea.

Pâinea albă crește mai bine decât pâinea neagră, deoarece în tărâțe există un ferment care distruge glutenul în cursul dospirii aluatului. Pâinea proaspătă este mai greu digerată de sucurile digestive decât pâinea uscată, de aceea se recomandă consumarea pâinii uscate. Este recomandată pâinea graham, de secară, intermediară, în locul pâinii albe (săracă în vitamine, predispune la constipație din lipsă de celuloză, dar digerabilă) sau neagră (cu conținut mare de acid fitic, multă celuloză iritantă pentru tubul digestiv). Cel mai valoros element este grâul încolțit, care are mai multe vitamine decât grâul obișnuit. Germenii de grâu au 21-30% proteine, toată cantitatea de lipide și vitamina E din bobul de grâu.

Dr. Bruker dă următorul tabel comparativ :

	Fosfor	Magneziu	Calciu
grăunte întreg	423 mg %	133 mg %	45 mg %
grâu încolțit	1050 mg %	342 mg %	71 mg %

Secara. Conține Fe, Ca, azotoase, mai puține substanțe proteice și mai multă celuloză decât grâul. Este fluidifiant sanguin, antisclerotic, energetic. Se recomandă în constipație. Pâinea de secară este foarte gustoasă. Secara se poate consuma încolțită, fiind foarte hrănitoare.

Orzul. Este bogat în amilază, are conținut redus în proteine, conține minerale : P, Ca, Fe, K, Mg, hordeină (alcaloid), maltina. Se folosește sub formă de fierturi (arpacaș), la fabricarea malțului și a berii. Elena Niță Ibrian, autoarea cărții *Terapia naturală*, dă în *Revista AS* din mai 1998 date comparative ale orzului față de alte plante. Astfel, orzul conține de 250 ori mai multă vitamina A decât salata, de 25 ori mai mult potasiu decât banana, de 11 ori

mai mult Ca decât laptele, de 11 ori mai mult Fe decât țelina, de 7 ori mai multă vitamina C decât portocala, de 10 ori mai multă vitamina B₁ decât spanacul și de 23 ori mai multă biotină decât laptele. Este recomandată cura de orz verde înalt de 25-30 cm (înainte de spic). Tăiat, îmbibat cu apă și făcut pastă, se introduce în storcător. Sucul obținut fortifică organismul, dă energie și vitalitate. Se fac cure de 3-4 săptămâni, de 2 ori/an (toamna și primăvara) cu 3-4 pahare/zi. Un adept mai vechi al sucului de orz sau ovăz verde este dr. Bircher Benner, care, în cartea *Policlinica la domiciliu*, recomandă 200 ml suc de 3 ori/zi, băut înainte de masă. Pentru consum, se iau 50 ml suc care se diluează cu 150 ml apă, apă de țărâțe sau suc de mere. Este tonic al sistemului nervos și cardiac, reconstituent, drenor hepatic, digestiv, antidiareic și anticolitic, hipertensor.

Ovăzul. Se folosește decorticat, mai ales sub formă de fulgi. Conține mult amidon, fosfor, tiamină. Fulgii de ovăz sunt foarte ușor de digerat. Dr. ing. Brad Segal, în revista *Magazin* (februarie 1989), dă o descriere succintă a ovăzului. Acesta are o valoare energetică superioară grâului și porumbului (377 cal./100 g), iar conținutul în proteine mai ridicat (10%), cu un mai bun echilibru al acizilor esențiali. Conține multe grăsimi (6-7% față de 1,5-1,7% la grâu și secară) bogate în acizi grași nesaturați (în special linoleic) cu funcții structurale unice. Nu conține vitaminele A și D, dar conține B₁, B₂, PP și E, bioantioxidanți (protectori), fitosteroli (ca vitamina D, cu rol anticolesterolic), fitohormoni (stimuli ai tiroidei), săruri minerale (370 mg K, doar 35 mg Na, 60 mg Ca, 120 mg Mg, 35 mg P, 4 mg Fe/100 g ovăz). Este recomandat în astenia musculară, nervoasă și psihică, în intoxicațiile uremice (diuretic), diabet, hepatită, constipație, în alimentația copiilor, stimulând creșterea; este stimulent al tiroidei (hipotiroidie), este recomandat împotriva sterilității și impotenței.

Porumbul. Conține Ca, P, Fe, vitaminele B, E, azotat. Proteinele sunt inferioare, deoarece le lipsesc unii aminoacizi esențiali. De aceea se asociază cu proteine de clasă superioară, pentru a crește valoarea biologică (de exemplu mămăligă cu lapte). Nu conține gluten și de aceea nu poate fi folosit la panificație. Conține multe lipide, de aceea se poate prepara un ulei care are multă vitamina E. J. Valnet spune că uleiul conține acizi grași nesaturați 90%, mononesaturați, polinesaturați, acid linoleic 50%, acizi saturați 10%. Porumbul este hrănitor, moderator al tiroidei (hipertiroidie).

Orezul. Are 80% amidon, conținut redus în substanțe azotoase și puțin sodiu. Conține: vitaminele A, B₁, B₂, B₆ și minerale: Ca, P, Fe, K, Na, S, Mg, I, Zn, Fl, Cl. Prezența celulozei în cantitate mică îl face să fie folosit în afecțiuni intestinale, diaree. Prin decorticare, devine mai sărac în vitamine (în special tiamină). Este folosit industrial la fabricarea amidonului, grișului etc. Orezul crud este detoxifiant, hipotensor, diuretic, energetic.

Meiul. Este nutritiv, revitalizant, echilibrant nervos. Conține mult Si.

Carnea

Consumul cărnii este nociv pentru om, mai ales că organismul uman nu este construit pentru a consuma carne crudă, iar carnea fiartă face mai mult rău decât bine. Dintre animale, omul seamănă cel mai mult cu maimuța. Omul și maimuța au mâini pentru a se cățăra să-și ia fructele din pom. În primul rând omul trebuie să se hrănească cu fructe, semințe, nuci, frunze de salată, rădăcini. Aspectul aparatului digestiv la om este la fel ca la maimuță, care nu știe nimic de fiert, zahăr rafinat, sare de bucătărie, conservanți.

Animalele carnivore au intestinul de 5 ori mai mic decât la om, măsele zimțate (la om sunt tocite, netede), saliva acidă (la om e alcalină), intestinul neted (la om e cutat), limba aspră (la om e netedă), acidul gastric mai acid. Deoarece acidul clorhidric al omului este prea slab pentru digestia cărnii, iar intestinul său este ondulat și de 5 ori mai lung decât al animalelor carnivore, carnea incomplet transformată trece în intestin și rămâne prea mult timp în interiorul acestuia. Bacteriile intestinului, în loc să acționeze ca fermenți, provoacă putrefacția bolului alimentar, mirosul urât și iritațiile. Substanțele de putrefacție trec prin peretele intestinului în sânge și generează boli. Astfel, apar boli gastro-intestinale și hepato-biliare. Regimul alimentar cu carne nu lasă suficiente reziduuri pentru a pune în mișcare musculatura intestinului, ceea ce produce constipație. Sângele devine vâscos și cleios, se produc vătămări ale aparatului circulator, în capilare. Metabolismul este puternic influențat. Sinteza vitaminei B₁₂ este frânată și se produce anemie. Carnea albă de pasăre sau de vițel, considerată cea mai puțin dăunătoare, se digeră mai repede, dar dă o cantitate mare de acizi toxici care încarcă sângele și care, nemaiputând fi imediat metabolizați, se depun în țesuturi sau celule. Apar boli ca: gută, reumatism, diabet, obezitate, nevralgii, boli de rinichi. Carnea conține hormoni care produc excitația sistemului nervos, ca și cafeaua, tutunul, alcoolul sau Cola. Energia produsă de carne este disponibilă imediat și permite acțiuni bruște și violente, dar este insuficientă pentru o activitate prelungită. Toxinele de origine animală perturbă metabolismul hidraților de C, ceea ce duce la diabet. Substanțele neasimilabile produse în timpul digestiei cărnii duc la tumori. Carnea stimulează artificial, ca și cafeaua.

La moarte, corpul animalului se impregnează cu vibrații joase. Influența acestora împiedică evoluția spirituală a individului, necesară vindecării. Adrenalina care invadează organismul creează toxicitate. Imediat după sacrificare, se pun în libertate în corpul animalului enzime care declanșează procesul de descompunere.

Dr. Corneliu A. Blăjeni afirmă în cartea *Homeopatia* că adrenalina este o substanță foarte toxică. În doză de 1/10 mgr de fiecare kg viu, ea ucide cobaiul, determinând o vasoconstricție inițiată cu hipertensiune trecătoare, urmată foarte repede de o vasodilatație paralică masivă care duce la moartea animalului.

Pentru ca să dovedească nocivitatea consumului de carne, prof. Gausle a făcut experiențe pe studenți, cărora le-a dat un regim cu multă carne. După 10 zile, a crescut numărul leucocitelor (cresc în caz de pericol).

Un dublu campion olimpic la înot pe distanțe lungi, Ross, din America, medaliat cu aur la Roma și Sydney, a publicat o carte în care mărturisește că mesele lui sunt alcătuite din 90% crudități și foarte puțină carne.

Valeriu Popa ne spunea că dacă, după 5 ani de regim naturist în cazul unei boli grave, se consumă carne, este anulat tot regimul ținut înainte.

Atenție la conținutul produselor din carne (mezeluri, cârnați etc) aflate în comerț. Astfel, o depășire a MDM-ului (glucomati pentru gust din șorici, țesut conjunctiv – neasimilate de stomac, stau mult în colon) este nocivă. Raportul collagen/proteină trebuie să fie 0,012. În general, în produse este de 2-3 ori mai mare, ceea ce poate duce la boala numită collagenoză. Carnea de pasăre conține o mare cantitate de MDM. De asemenea, se cere prudență la conținutul de nitriți și nitrați folosiți cu rol de conservare și colorare. Nitriții în cantitate mare devin cancerigeni.

Alte ingrediente pentru care este necesară precauție sunt E-urile, unele din ele fiind nocive. Astfel, E 330 afectează inima și ficatul.

Coloranții folosiți pentru aspectul comercial al produselor nu sunt sănătoși. La noi în țară există puține aparate care să depisteze coloranții sintetici, iar cel natural (acidul carminic), folosit de unii producători, poate duce, la o anumită depășire, la alergie și chiar șoc anafilactic.

În anumite mezeluri (parizer ieftin) conținutul mare de amidon dăunează sănătății.

Pe de altă parte, s-a constatat că un procent ridicat (chiar 70%, după unii cercetători) de carne de pasăre din comerț conține *Campilobacter* și *Salmonella*.

În concluzie, până se va schimba mentalitatea unor producători (care vor să se îmbogățească în defavoarea sănătății oamenilor) sau până când cercetătorii vor găsi soluții de înlocuire a ingredientelor nocive cu altele naturale, se impune un control riguros al produselor comercializate

Produsele lactate

Produsele lactate admise sunt : laptele dulce și acru, brânza dulce, cașul și urda dulce, frișca, smântâna, untul, zerul (recomandate sunt cele de la capră).

- **Laptele** trebuie consumat nefiert. Prin încălzire la temperatură mai mare de 45°C, proteinele sunt denaturate, vitaminele parțial distruse, ca și enzimele și bacteriile lactice.

Unele studii au arătat că laptele pasteurizat consumat excesiv poate duce la modificări care vătămează capacitatea de reproducție și provoacă la descendenți modificări ale maxilarelor, poziții defectuoase ale dinților, o accelerare a creșterii în lungime cu îngustarea toracelui, ca și modificări patologice ale organelor interne. Toate produsele lactate din comerț sunt pasteurizate la 80°C. Trebuie respins laptele praf și laptele condensat, care sunt complet denaturate.

Pottenger a făcut experiențe pe 8 generații de pisici, cărora le-a dat carne preparată prin încălzire sau lapte pasteurizat, praf sau condensat. Au apărut modificări degenerative de la o generație la alta, malformații, parodontoză, oase lungi și subțiri, dinți prost așezați, sterilitate, pui născuți morți.

La copilul mic, există o enzimă stomacală – presura – care la copilul mare și la adult dispare, fiind înlocuită cu o enzimă pancreatică – chimotripsina. De aceea laptele se va opune digestiei amidonului, proteinelor, grăsimilor, zaharurilor, acizilor. Trebuie administrat cu prudență din copilărie, de la vârsta de 3 ani (când dispare presura). Este bine să fie consumat singur sub formă de brânză, iaurt sau lapte bătut. Trebuie evitate telemeaua (este sărată, făcută cu cheag), brânzeturile topite și cele fermentate (șvaițer, trapist, Roquefort) care pot conține culturi de bacterii nespecifice intestinale și pot produce disbacterii. Când ficatul funcționează normal, laptele crud nu face nici un rău, pentru că proteinele pe care le conține sunt asimilate ușor. Când secrețiile ficatului sunt toxice, iar bila – acidă, încep tulburările (indigestie și constipație). Trebuie folosită o singură proteină o dată : nu este indicat să servim lactate în cursul unei mese care are deja carne sau pește. Laptele este indicat în caz de epuizare a glandei suprarenale.

Ducându-mă la un consult la renumita bioterapeută Maria Vârlan, am aflat că naturiștii basarabeni sunt împotriva consumului de produse lactate. Am considerat că o fac datorită lipsei presurei la adult. Un răspuns detaliat am găsit în paginile revistei *Favisan* nr. 9. Iată câteva argumente contra consumului de lapte, extrase din această revistă :

- laptele integral, neprelucrat, conține multe grăsimi (majoritatea saturate) și 20% proteine. Un pahar de lapte conține aceeași cantitate de colesterol ca o friptură de 100 g. Deci se consumă prea multe grăsimi, proteine în exces (peste 100 g/zi în loc de 40 g/zi). Laptele de vacă fixează atât toxinele prezente în corp, cât și pe cele aduse cu alimentația. Produsele lactate, în cazul bolilor acute sau cronice (gripe), întrețin focarul de infecție. Grăsimile neeliminate se absorb la nivelul intestinului subțire și trec în sânge sub forma colesterolului ;
- laptele degresat conține 2% grăsimi, dar lactoza și proteinele greu digerabile, care formează coagulul dens, reprezintă același balast ca și în cazul laptelui nedegresat ;
- organismul pierde Ca, încercând să metabolizeze excesul de proteine adus de lapte și derivatele sale. Așadar, în loc să protejeze de osteoporoză, consumul zilnic de produse lactate determină demineralizarea oaselor. Laptele de vacă are 120 mg Ca/100 g, comparativ cu 33 mg/100 g, cât are laptele matern. Dar laptele de vacă mai conține 97 mg P/100 g, comparativ cu 18 mg P/100 g în cazul laptelui uman. P se combină cu Ca în traiectul digestiv și-i blochează absorbția. Numai alimentele cu un raport $Ca/P > 2/1$ reprezintă o sursă de Ca. În cazul laptelui uman, $Ca/P > 2,35/1$, în timp ce laptele de vacă are $Ca/P > 1,27/1 < 2$. Laptele de vacă are 50 mg Na/100 g, față de 16 mg Na/100 g din laptele matern, deci se creează un exces de Na în organism ;
- organismul feminin este astfel clădit încât să secrete lapte, nu să-l primească. Conținând hormoni, dezechilibrează balanța sistemului endocrin feminin. La bărbați, mai mult, acționează ca niște hormoni feminizanți :

diminuează calitatea spermei, determină subțierea vocii, pregătesc terenul cancerului de testicule și de prostată ;

- laptele de vacă este cu 50 % mai sărac în lactoză decât cel de mamă. Are doar valoare energetică și de asimilare a mineralelor, ceea ce nu este suficient. Prezența lactozei în intestin este responsabilă de gaze și de balonări ;
- stomacul vițelului secretă un fel de cheag, necesar degradării și coagulării laptelui care este de 100 ori mai puternic și mai activ decât presura (cheagul copilului), iar celelalte molecule constitutive ale laptelui de vacă sunt mult mai mari decât ale laptelui matern. Este un mare efort pe care trebuie să-l facă ficatul și tubul digestiv pentru a degrada uriașele molecule de origine animală. Chiar dacă diluăm cu apă laptele, situația nu se schimbă, căci formula biochimică rămâne aceeași ;
- cercetări recente au pus în evidență prezența în laptele de vacă a unei molecule deosebit de toxice pentru om. Pasteurizarea laptelui distruge enzimele, iar în procesul de fabricare a anumitor brânzeturi „speciale, fine”, se adaugă conservanți (polifosfați, nitriți) periculoși pentru sănătate. Fosfații inhibă absorbția Ca, iar nitrații blochează enzimele digestive prin transformarea lor în nitriți (cancerigeni) ;
- singurele produse admise obținute din laptele de vacă sunt : untul de casă, smântâna și iaurtul. Laptele de capră se apropie mult de cel uman și se poate consuma fără riscul îmbolnăvirii, alături de brânza de capră ;
- laptele este vinovat de producerea alergiilor, deoarece în procesul de digerare a laptelui se pun în libertate 100 de alergeni. Mulți din cei care suferă de afecțiuni legate de funcționarea sistemului imunitar, cum ar fi astmul, artrita reumatoidă, se simt mai bine când nu mai consumă lapte. La aceasta se adaugă consumul mare de proteine ;
- nici un mamifer nu consumă laptele altei specii, iar, o dată înțărcat, nu mai bea lapte. Laptele oricărui animal este un aliment sănătos numai pentru puii lui.

Cazeina din laptele de vacă se precipită în grunji mari, care formează un coagul dens, greu penetrabil de către sucul gastric. Cazeina din laptele de femeie coagulează în flocoane mici, care, neavând tendința de a se uni într-o masă compactă, alcătuiesc un coagul moale și afânat.

- Raportul proteine/lipide/glucide în laptele matern corespunde raportului mediu care se găsește în legume și fructe. Mustul de struguri este numit „lapte vegetal”, fiind la fel de bogat în substanțe nutritive ca și laptele matern.
- Hormonii din laptele de vacă sunt vehicule ce transmit hipofizei vițelului informații specifice acestei specii. Informația de creștere și dezvoltare se adresează vițelului, care la 6 luni atinge 300 kg. La copilul alimentat cu lapte de vacă, care la aceeași vârstă atinge doar 7-8 kg, se perturbă mecanismele sistemului hormonal și apar dereglări de natură fiziologică : irascibilitate, dureri de abdomen și de cap, diaree, gaze. Organismul uman se adaptează la această situație, dar suferă dereglări ale altor funcții, întinse pe toată viața, sau chiar ale descendenților. Pericolul nu-l poartă cantitatea

de produse lactate absorbite, ci informația pe care o transmit. La întârțarea bebelușilor, se constată reacții negative. Una dintre ele este colita.

- Proteinele laptelui animal (matricea care se impregnează cu săruri minerale) nu răspund constituției umane, având o cantitate foarte mică de oseină. Urmarea este că organismul va reține denaturat mineralele, antrenând o demineralizare profundă. Organismul pe de o parte pierde din aceste săruri prin circuitul sanguin, datorită lipsei oseinei, iar, pe de altă parte, acumulează aceleași săruri (ce se găsesc din belșug în laptele de vacă) și le depune în părțile tisulare și organice din corp, ceea ce determină rigidizarea vaselor, arterelor și țesuturilor. Acestea duc la chisturi, calculi și ciocuri de papagal.
- Se recomandă înlocuirea laptelui de vacă cu lapte de capră sau lapte vegetal – *lapte din germe de cereale sau cereale înmuiate 12 h și fierte* (cu condimente ca scorțișoară, busuioc, salvie, anason, cimbru, sare etc.) + tinctură de propolis. Germenii de cereale (soia, grâu, orz, ovăz, hrișcă, mei), cam 100 g, se dau prin mașina de tocat, de 2-3 ori, se adaugă 1 linguriță tinctură de propolis, condimente, 1 l apă caldă (după preferință), se strecoară, se îndulcește cu 20-40 g miere. Se poate combina cu sucuri.
- **Valeriu Popa** ne recomandă laptele de capră roșie, deoarece capra neagră atrage soarele, iar cea albă respinge soarele.

Laptele din tărâțe de cereale conține multe vitamine din grupul B. Puneți 250 g tărâțe în săculeț de tifon și introduceți-l în apă caldă (40°). Frământați-l în mână 10 min. Strecurați lichidul în alt vas. În primul vas puneți 1/2 l apă caldă și frământați iarăși săculețul de tărâțe 10 min. Stoarceți și acest lichid și amestecați-l cu primul. Aromatizați-l și îndulciți-l după gust.

- *Brânza dulce* este cea mai bogată sursă de proteine. Ea este superioară cașului și urdei, pentru că se încheagă prin acrirea naturală a laptelui, pe când celelalte se încheagă artificial, cu cheag și nu conțin decât o parte din proteinele din lapte. De asemenea, cașul este mai valoros decât urda, întrucât ultima este supusă la o încălzire în plus față de caș. Smântâna este mai valoroasă decât frișca, datorită acidului lactic și bacteriilor lactice.
- *Laptele bătut* conține mai multe bacterii lactice necesare pentru menținerea unei flore bacteriene normale în intestin. Prin fermentare, o parte din lactoză (zahăr din lapte) se transformă în acid lactic (gust acru). Datorită mediului acid generat de acidul lactic, proteinele nu pot putrezi, întrucât bacteriile de putrefacție nu se pot dezvolta în mediul acid. Este mai ușor digerabil decât laptele crud (conține *lactobacillus acidophilus*; acest acid lactic împiedică dezvoltarea bacteriilor de putrefacție în intestinul gros).
- *Iaurtul* preparat biologic (în casă) este mai dulce și mai sănătos decât cel din comerț. Iaurtul este acid, dar este digerabil, asimilabil și reface flora intestinală. S-a constatat că iaurtul ar deranja, la consum îndelungat, dezvoltarea florei intestinale. Iaurtul conține bacterii active care în mod

normal fac parte din flora intestinală și participă în procesul digestiv la degradarea alimentelor. Un iaurt bun, proaspăt, aduce aport de calciu și scade colesterolul. Valeriu Popa spunea că acidul puternic din iaurt fură calciul din corp.

- **Zerul** conține acid orotic (vitamina B₁₃), care s-a dovedit de valoare în tratarea sclerozei multiple. Când se face brânza de vaci, zerul nu trebuie aruncat. Acidul orotic fixează magneziul la nivel celular și crește valoarea energetică a celulelor mușchiului inimii, măbind astfel rezistența la efort și stres. Valeriu Popa recomanda zerul în mod deosebit în constipație și tumori abdominale.

În 1991 au apărut primele studii științifice despre zer. Doctorul canadian T.J. Ellison confirmă prin cercetările sale recente ceea ce Valeriu Popa ani în șir ne-a demonstrat practic : valoarea terapeutică deosebită a zerului nefiert. Și mie (din ian. 1989), precum și celorlalți bolnavi, Valeriu P. ne-a recomandat să consumăm cât mai mult zer. Proteinele din zer scad colesterolul, stimulează creșterea numărului de celule imunitare tip T, distrug bacteriile, stopează evoluția tumorilor benigne și maligne, SIDA și chiar remite cancerul, favorizează creșterea masei musculare, reglează greutatea, combat anemia, au efect depurativ, ajutând astfel în unele afecțiuni precum guta. În aplicații externe sub formă de comprese, poate ajuta în afecțiuni ale pielii, cum ar fi eczeme sau degerături.

Grăsimile

Cel mai controversat în cazul grăsimilor este colesterolul, care ajută la lubrifierea pereților arteriali, împiedicând erodarea lor. Este un hidrat de C de culoare galben deschis, gras, fabricat de ficat. Este prezent în sânge. Consumul excesiv de grăsimi și ulei nu poate provoca tulburări arteriale pentru că organismul le transformă în rezervă sub formă de grăsime. Valoarea grăsimilor pentru metabolism depinde de conținutul în acizi grași nesaturați. Aceștia sunt sensibili la căldură și lumină. Uleiul vegetal este lipsit de colesterol și conține acizi grași nesaturați, stimulează metabolismul lipidic și activează ficatul, scade colesterolul, se digeră ușor. Trebuie folosit cel preparat prin presare la rece, din semințe neîncălzite (ulei de măsline, de porumb sau floarea-soarelui – în acest caz, dacă se specifică pe etichetă). Se păstrează în vase colorate. Sunt suficiente 30 g/zi.

Acizii grași nesaturați din : semințe, soia, nuci, migdale, sâmburi de struguri, germenii de cereale, grăsimea de pește, prin atomii de C și H₂ care îi compun, au o mai mare capacitate de a reacționa cu alte substanțe și de a fi metabolizați.

Grăsimile animale conțin acizi grași saturați (acid palmitic, stearic) și colesterol. Sunt greu digerabile, vatămă ficatul și bila, măresc colesterolul din sânge, favorizează depunerile de Ca și grăsimi pe vase (duc la infarct). Se asociază cu prudență grăsimile cu amidon, zahăr, proteine, acizi, sare, în funcție de energia vitală. Este foarte recomandată asocierea grăsimilor cu

legume verzi. Compoziția grăsimilor este alterată atunci când sunt încălzite în prezența unor făinoase (gogoși, cartofi prăjiți etc.). Acest colesterol este alterat și provoacă arterioscleroza (întărirea sau îngustarea arterelor care-și pierd elasticitatea), arterita (depuneri grase pe pereții arteriali, care pot chiar bloca circulația sângelui), trombozele coronariene (formarea de cheag în artere care blochează fluxul sanguin către inimă) și anevrismul (tumoră cauzată de dilatarea arterelor). În acest caz, nivelul colesterolului este mai mare decât cel normal.

Iată raportul acizi grași polinesaturați/acizi grași saturați (P/S), la câteva alimente – lapte : 0,06 ; carne : 0,21 ; pește : 0,37 ; ouă : 0,34 ; unt : 0,05 ; margarină : 0,54 ; untură : 0,28 ; ulei : 2,71 ; vegetale : 1 ; nuci : 0,9 ; cereale : 0,7.

Colesterolul este de 2 tipuri, în funcție de proteina de care este legat (lipoproteină, agentul care-l transportă în sistemul circulator) : cel rău (LDL) – lipoproteină de joasă densitate – și cel bun (HDL) – lipoproteină de înaltă densitate.

LDL este responsabilă de depunerile din artere. Furnizori de LDL : grăsimile animale și o cantitate sporită de calorii (dulciuri, făinoase), fumatul, cofeina, medicamentele, zahărul rafinat, aditivii alimentari, stresul, poluanții.

HDL (compusă în special din lecitină) distruge depozitele de grăsime de pe vasele sanguine și asigură transportul a 20% din colesterolul sanguin. Ouăle conțin HDL. Uleiurile vegetale, untura de pește, cerealele integrale, legumele (și uscate), vitaminele PP, C, E, F reduc LDL.

Cantitatea minimă necesară de lipide este de 30-40 g. Ele furnizează organismului acizii grași esențiali : acidul linoleic, linolenic, arahidonic și constituie un vehicul pentru vitaminele liposolubile : A, D, E, K.

Dintre grăsimile animale, din punct de vedere nutritiv, untul proaspăt are avantajul că furnizează lipidele sub formă emulsionată, deci cu digestibilitate crescută. Este o sursă importantă de vitamine liposolubile : A, D, E. Se recomandă să fie consumat proaspăt, neprelucrat termic. Valeriu Popa ne atrăgea atenția că untul consumat în cantitate mare predispune la gută.

Grăsimea de pasăre, spre deosebire de grăsimea de la mamifere (porc, vacă, oaie) conține mai puțini acizi grași saturați. Datorită acizilor grași nesaturați (oleic, linoleic) prezenți în cantitate mai mare decât în grăsimea altor specii, grăsimea de pasăre are valoare nutritivă și digestibilitate mai bune.

Grăsimea de pește are mulți acizi grași nesaturați care le conferă valoare nutritivă crescută și o bună digestibilitate.

Margarina este o grăsime mixtă obținută din amestec de grăsimi animale de calitate superioară (unt) și ulei vegetal, la care se adaugă lapte, gălbenuș de ou, sare, caroten, arome, vitamine sintetice, conservanți, în funcție de producător. Datorită substanțelor chimice introduse pentru a o face să semene cu untul, este mai puțin sănătoasă decât acesta.

Lichidele grase (supe grase) depun grăsimi în talie reducând respirația și având o influență rea asupra vederii.

Prin prăjire, grăsimile se descompun în compuși chimici toxici pentru organism (de tipul monomerilor, dimerilor, polimerilor și peroxizilor). De aceea este contraindicat acest mod de preparare a grăsimilor.

Acizii linoleic și linolenic se găsesc în germenii cerealelor și fructe uscate (nuci, migdale, alune). Se găsesc și în alimente animale, dar de 10 ori mai puțin și însoțiți de acizi grași saturați, dăunători. Necesarul de acid linoleic este de 6 g/zi. Conform dr. Jorge D. Pamplona, în cartea *Un nou stil de viață. Poftă bună*, pentru a asigura necesarul zilnic, se consumă unul din alimentele : 30 g nuci, 50 g soia uscată, 60 g migdale, 1250 g avocado. Acidul linoleic ajută la creșterea organismului, formarea țesutului nervos, formarea pielii și anexelor (păr, unghii), sinteza hormonilor de prostaglandine.

Ouăle

Gălbenușul de ou se consumă de 2-3 ori/săptămână, ținând cont că albumina din ou este greu digerabilă, iar albușul reține toxinele în rinichi. Albușul crud poate determina unele tulburări digestive (diaree); de asemenea, prin ovidina pe care o conține (și care este inactivată prin tratament termic) inactivează biotina – vitamina B₈ (Iulian Mincu – *Alimentația rațională a omului sănătos*). Cei sănătoși, care vor să consume albuș, să-l fiarbă. Gălbenușul se poate introduce 1 min. în apă clocotită. Sunt sănătoase ouăle proaspete de țară.

Mierea

Cele mai sănătoase alimente dulci sunt fructele proaspete care au în compoziție o proporție ideală a diferitelor tipuri de zaharuri și mierea de albine.

Mierea se poate combina cu fructe, proteine slabe și cu lapte. 1 lingură miere = 60 Kcal. Este rapid asimilată (15 min.). Nu este iritantă pentru mucoasa aparatului digestiv. Conține o substanță – glicutul – care ajută la o mai bună folosire a zaharurilor de către mușchi. Este un bun calmant, induce somn. Este un aliment igienic, un mediu de conservare a fructelor și vitaminelor. 45 g miere/zi acoperă nevoia în vitamine a unui adult. Conține : Fe, Cu, Mn (miere de culoare închisă), Si, Cl, Ca, K, Na, P, Al, Mg, toate vitaminele, mai multă vitamina C decât aproape orice fruct, zarzavat sau legumă, puțină tiamină (datorită zahărului), dar este bogată în B₅, B₂ și acid nicotinic. Conține acid formic, acetic, malic, citric, succinic, aminoacizi, enzime ca : invertaza, diastaza, catalaza, inulaza. La peste 37° C, mierea își pierde calitățile, iar încălzită peste 70°C devine toxică. Este folosită în combaterea cărceilor (2 lingurițe la fiecare masă), la vindecarea de plăgi și arsuri, tuse, în bolile de inimă, dureri artritice, atrage apa (enurezis), la măști cosmetice, creștere în greutate și vitalitate (200 g/zi) simplă sau în amestec cu mere rase, este calmantă.

Produsele rafinate industrial

Produsele care sunt rafinate industrial (zahăr, ciocolată, paste făinoase, pâine albă etc.) pentru a fi metabolizate sărăcesc corpul în vitamine și săruri,

iar oxidarea lor incompletă duce la o acumulare toxică de acid lactic în țesuturi și la tulburări metabolice, arterioscleroză, infarct, tromboză. Alimentele modificate prin preparare au cea mai mică valoare biologică. Sunt preparate prin procese tehnologice: făina albă nu mai are vitamina B₁ – indispensabilă pentru metabolism, pâinea albă, pastele făinoase, grăsimile ca margarina și uleiul, preparatele din amidon, vitaminele sintetice și zahărul. Acestea conțin substanțe nutritive de bază (grăsimi, hidrați de C), dar nu și vitamine, fermenți, acizi grași polinesaturați, substanțe aromate.

Zahărul și pastele făinoase alterează flora intestinală și favorizează fermentațiile, astfel încât organele digestive bolnave nu mai suportă legume și fructe crude.

Valeriu Popa spunea: consumul de zahăr duce la aciditate și neurastenii.

- Referitor la zahăr, dr. Waerland spune că dacă în sânge concentrația lui depășește 1/1000, excesul este depus în ficat sub formă insolubilă de glicogen. El decalcifică și demineralizează organismul, produce ulcer, gastrită, diabet, constipație. În compot, prin diluare și combinat cu fructele, este mai puțin dăunător.

Zahărul conține multe glucide. Pentru metabolizarea glucidelor, este necesară multă tiamină. De aceea apare dezechilibrul tiamino-glucidic însoțit de tulburări nervoase.

- Organul cel mai afectat de consumul mare de zahăr este pancreasul, care, suprasolicitat de ajutorul dat în metabolizarea unor cantități mari de zaharoză (singura substanță din zahăr), începe să nu mai funcționeze la parametrii normali. Astfel apare diabetul, boală foarte periculoasă, cu puține șanse de vindecare. Consumul mare de zahăr predispune la carii dentare, determină dereglări ale metabolismului calciului, osteoporoză, scade imunitatea apărând infecții respiratorii, candidoze, cistite, dermatoze infecțioase etc. Crește incidența cancerului digestiv, în special de colon, pot apărea alergii, sclerozare timpurie și fragilitate a vaselor de sânge, cardiopatii, gastrită hiperacidă, colită de fermentație, tulburări de ciclu menstrual (ca dismenoreea). Copiii pot avea perturbări în procesul dezvoltării fizice și psihice, mai ales la pubertate. Persoanele supuse la un stres accentuat, lipsite de voință, astenice sau depresive trebuie să renunțe la consumul de zahăr, deoarece agravează aceste stări.

S-a încercat înlocuirea zahărului (rafinat la noi în țară din 1850) cu îndulcitori artificiali. Astfel, în 1965 s-a descoperit *Aspartamul*, care are putere de îndulcire de 200 ori mai mare decât zahărul. Dar au apărut efecte adverse cum ar fi: dureri de cap, greață, insomnie, palpitații, dureri de încheieturi, pierderi de memorie, mâncărimi, iritabilitate, probleme temporare cu vederea sau auzul, dereglări psihice. Boli ca depresia, boala Alzheimer, parkinsonul, scleroza în plăci, diabetul, cancerul pot fi agravate prin consumarea acestui produs.

În 1879 s-a produs *Zaharina*, alt înlocuitor al zahărului, mult mai dulce decât acesta (de 200-500 ori) și sărac în calorii. Experiențele pe animale au

demonstrat efectele toxice ale acesteia. Crește incidența mai ales a cancerului vezicii urinare, genital, de prostată. Are efect negativ asupra echilibrului hormonal, nervos și al imunității. Din 1996 a fost înscrisă în SUA pe lista alimentelor cu potențial cancerigen. În Canada nu se mai permite consumarea sa.

La temperaturi până la 37°C. se recomandă a se folosi ca îndulcitor mierea, iar la gătit să se folosească zahărul brut (cu punct de topire mai scăzut decât al zahărului rafinat) sau de trestie, care din 2003 se poate procura și din magazinele noastre.

- **Oțetul** sugere fosforul din corp și stimulează glanda tiroidă. Pe măsură ce P se epuizează, funcția suprarenală este atenuată, pentru că P este unul din componenții activi ai secreției suprarenalelor. Dacă se consumă oțet mult, apar: dureri de cap, congestii ale gâtului, expectorație prin mucoase, dureri cardiace, transpirație acidă, febră și frisoane, puls rapid.

Valeriu Popa atrăgea atenția că un consum mare de oțet poate duce la boli de ficat și rinichi.

- **Sarea (NaCl)** împiedică eliminarea acidului uric, reține apa în țesuturi și o dată cu ea și substanțele reziduale toxice care ar trebui eliminate. Folosită în cantități mici, ridică ușor tensiunea arterială și stimulează capsulele suprarenale, dând o stare de spirit optimistă. Este eliminată prin transpirație și urină. În cantități mari, intră în fluxul sanguin și este reținută în țesuturi – stare de hipercloremie; dacă se produce o eliminare masivă prin transpirație: hipocloremie – se produce o stare de depresie (s-a distrus echilibrul izotopic al sângelui și celulelor, cu influență în special asupra nervilor și a țesutului din creier). Dacă se absoarbe din nou sare, individul își regăsește echilibrul. Asta ar explica recomandarea pentru cei care depun efort de a consuma sare în timpul căldurilor caniculare. În mod normal, se recomandă folosirea în cantități mici a sării de mare brute, care conține 100 elemente în loc de 2 (ca în cazul NaCl) și nu se mai produc nici dezechilibre metabolice. Omul are nevoie de 0,1 g sare/zi. Un regim lacto-vegetarian conține 2-4 g sare. O cantitate mai mare de 3 g/zi încarcă și obosește rinichii. Un consum mare de sare duce la dezvoltarea bacteriilor din stomac. Aceasta ajută la transformarea nitraților (industria cărnii) în nitriți, care, combinându-se cu aminele și ureea din tubul digestiv, produc nitroamine și nitrouree cu capacitate mare cancerigenă (dr. Jorge D. Pamplona Roger).

Valeriu Popa ne spunea că sarea predispune la TBC, distruge vitaminele și enzimele.

- **Cafeaua** consumată zilnic pe perioade lungi are efecte negative. Duce la: suprastimularea sistemului nervos, iritabilitate, anxietate, tulburări de somn, oboseală, insomnie, tremur, iritație gastrică. Cafeina are efect constrictor asupra vaselor sanguine. La doze mari de cafea se produce vomă. Crește aciditatea stomacului putând produce ulcer. Împiedică absorbția Ca și Fe. Determină creșterea zahărului în sânge. Insulina anulează această creștere

până la o scădere exagerată a zahărului din sânge (dr. Hans Diehl, în cartea *Tablete de stil de viață*). Cafeina irită rinichii, crește diureza ; poate duce la cancer la rinichi. Crizele de astm și alergiile sunt accentuate de cafeină.

Stimulenți

Atunci când se întrerupe brusc utilizarea unor stimulenți cum ar fi : alcool, cafea, morfină, tutun este afectat echilibrul sistemului nervos.

Migrenele care apar după suprimarea cafelei durează până când au fost eliminate otrăvurile acumulate din cafea. Poate dura de la 1 zi până la 2 săptămâni. Când corpul a devenit toxic din cauza unei concentrații crescute de otrăvuri, cafeaua nu mai are efect stimulent, indiferent de cantitatea absorbită și va apărea o stare de depresie. Abuzul de alcool, cafea, tutun, sare, piper, mirodenii, vitamine sintetice și stupefiante duce la obișnuințe de stimulare care mai târziu diminuează energia și distrug sănătatea. Apar : artrita, nevrita, cancerul. „Nu puteți să nu țineți seama de importanța unei bune digestii. Bucuria de a trăi depinde de un stomac solid, în timp ce o digestie proastă conduce la scepticism, la idei negre și la gânduri sumbre” (Joseph Conrad).

Fumatul are o mare influență asupra respirației și a ventilației plămânilor în general. Sportivii sunt foarte afectați de tutun, reducându-se „suflul” lor. După cum afirmă Arthur Guyton, în manualul de *Fiziologie*, efectele nicotinei asupra plămânilor sunt următoarele :

- constricția bronhiolilor terminale din plămâni, ceea ce crește rezistența la fluxul de aer din și în plămâni ;
- efectul iritant al fumului determină o secreție crescută de lichid în arborele bronșic, precum și edemețierea epitelului care-l căptușește ;
- nicotina paralizează cilii de pe suprafața celulelor epiteliale respiratorii care, în mod normal, bat continuu pentru a îndepărta excesul de lichid și particulele străine din tractul respirator.

Toți acești factori conjugați fac ca și cel mai mic fumător să simtă o greutate în respirație în timpul efortului maximal, ceea ce duce la o performanță scăzută.

La un fumător cronic, efectele sunt mult mai severe. Există foarte puțini fumători care scapă de enfizem. În această boală apar :

- bronșită cronică ;
- obstrucția multora din bronhiolile alveolare.

În enfizemul sever, poate fi distrusă până la 4/5 din membrana respiratorie, ceea ce determină o disfuncție respiratorie la cel mai mic efort. Fumatul poate fi cauza gâfâielii pe care o au fumătorii chiar și la mersul normal.

Dr. Hans Diehl, din California, declară că se pierde 12 min./1 țigară din speranța de viață (deci cam 8,3 ani).

Când se fumează, mișcarea cililor (peri care căptușesc căile respiratorii), protectori de praf și alte noxe, este încetinită. Gudroanele din fum se fixează pe pereții căilor respiratorii și se bagă printre celulele care le căptușesc pe

dinăuntru. Cu timpul, această iritație duce la cancer. Fumul de țigară conține nicotină și monoxid de carbon. Nicotina produce vasoconstricție în artere mici. Inima, plămânii, creierul devin deficitari în O_2 . Monoxidul de carbon interferează cu capacitatea globulelor roșii de a transporta O_2 . Aceasta duce la senzația de lipsă de aer, astuparea arterelor (ateroscleroză). Alte efecte negative: cancer al cavității bucale, laringe, esofag, stomac, pancreas, vezică urinară, col uterin; emfizem pulmonar (distruge țesutul pulmonar, apare sufocare); ulcer gastric și duodenal; pierderi de Ca (osteoporoză).

Atenție: la gravide, are consecințe negative asupra fătului.

Tutunul este nociv în mare parte pentru că, arzând, face să se prăjească uleiurile și gudroanele pe care le conține, ca și hidrații de C din hârtia țigărilor, producând materii grase alterate și toxice. Fumatul face să crească concentrația radicalilor. Aceste particule agresive oxidează LDL-ul și îl modifică în așa fel încât el să se depună mult mai ușor pe pereții vaselor. Are loc o mutație a celulelor din jur, care devin punct de plecare a arteriosclerozei (calcifierea arterelor). Procesul poate fi oprit prin neutralizarea radicalilor de O_2 . Profesorul dr. în medicină Klaus Yung, de la Universitatea din Mainz, spune că aceasta o fac vinul și polifenolii – compuși aromatici ai substanțelor colorante din boaba de strugure.

Vinul provoacă înmulțirea enzimelor din sânge, care neutralizează radicalii de O_2 și produc o irigare mai intensă cu sânge a rinichilor (elimină mai multe toxine) și a ficatului (intensifică metabolismul). Are un efect „estrogenizant” și reduce riscul osteoporozei și al formării pietrelor la rinichi. Influențează nivelul zahărului în sânge. Un pahar de vin alb acoperă 10% din necesarul de Mg și 20% din Mn. Conține, pe lângă alcool, 120 de alte substanțe printre care vitamine și săruri minerale în cantități mici (revista *Formula AS* – 1997). Prin conținutul în Cu se evită dezvoltarea de micoze; Zn este indispensabil pentru buna funcționare sexuală; Mg și Li au rol anti-stres; Fe stimulează imunitatea și combate anemia, iar Ca și Mn garantează buna funcționare a celulelor. Vinul conține, de asemenea, fibre solubile având rol determinant în modularea absorbției digestive a glucidelor și lipidelor. Consumul de maximum 30 g pe zi favorizează reducerea colesterolului total și creșterea colesterolului bun (HDL). Vinul evită maladiile cardio-vasculare, trombozele și acționează favorabil în coagularea sanguină. Conține polifenoli (în tanin), antioxidanți puternici care protejează peretele arterial. Deci, în cantități mici, vinul este benefic pentru sănătate, spre deosebire de alcoolul distilat (produs de sinteză, diferit de alcoolul etilic natural obținut prin fermentarea fructelor), care este de natură toxică (M. Montignac, 1992). Nu se va consuma de către cei grav bolnavi. Recomandat este să se consume seara, în cantități mici (câte un pahar) și să nu devină o obișnuință. Pentru menținerea siluetei, este recomandat șprițul cu apă minerală (care înjumătățește kaloriile).

Berea sau țuca frânează descompunerea grăsimilor.

„Unele droguri sau băuturi, mai ales alcoolul, toate narcoticele, deci și tutunul, conțin o materie care, dezagregându-se, se volatilizează, o parte

trecând din planul fizic în cel astral. Și ceaiul și cafeaua conțin aceste substanțe, dar în cantitate mai mică. Elementele respective năvălesc prin chakre într-o direcție contrară aceleia pe care trebuie să o urmeze în mod normal; ele distrug rețeaua atomică. Această deteriorare se produce în două moduri, după tipul persoanei și proporția elementelor care îi alcătuiesc corpul eteric și astral. În primul rând, afluxul de materie care se volatilizează arde rețeaua și astfel suprimă bariera ridicată de natură. În al doilea rând, aceste elemente volatile întăresc atomul, stânjenindu-i și paralizându-i pulsațiile, astfel încât nu mai poate conține forma specială de prana care îl leagă în rețea. Atunci acesta se osifică (am putea spune), astfel că transmiterea dintr-o parte în alta devine absolut nesatisfăcătoare. Aceste două tipuri de leziuni sunt ușor de recunoscut. În primul caz, apar delirium tremens, obsesia, nebunia. În al doilea caz, care este mai frecvent, constatăm un fel de slăbire generală a calităților și sentimentelor superioare, care aduce brutalitatea, animalitatea și pierderea stăpânirii de sine. Este știut că persoanele care întrebuițează narcoticele în mod excesiv, cum ar fi tutunul, alcoolul sau drogurile persistă în acest obicei și atunci când știu că deranjează pe cei din jur” (Nubar Kahan – *Treziți-vă forțele bioenergetice*).

Buna dispoziție și energia pe care o conferă cafeina din cafea la puțin timp după consumarea ei este urmată de o epuizare a rezervelor de neurotransmițători care duce la o stare de oboseală după terminarea efectului cafeinei. De multe ori, se face o nouă cafea și astfel se creează o dependență de drog. Cafeina crește tensiunea arterială, glucoza din sânge, colesterolul, aceasta putând duce la ateroscleroză, boli de inimă și ale vaselor de sânge. Ea crește aciditatea stomacală, conducând la gastrite și ulcere. Are un impact și asupra calciului, favorizând eliminarea și crescând riscul de apariție a osteoporozei. Datorită acidului oxalic, poate forma pietre la rinichi.

Unele produse care conțin cafeină: unele ceaiuri, ciocolata, Coca-cola sunt consumate de copii, care sunt mai expuși riscului decât adulții.

Cafeaua decafeinizată are extracție incompletă și substanțele chimice folosite la extracție sunt cancerigene. În final, aceste substanțe mai există în cafea. Femeile gravide care consumă cafea sau aceste produse cu cafeină sunt mai expuse la avorturi.

2. Întărirea sistemului imunitar

Sistemul imunitar este compus din 2 kg de celule și anticorpi. Din acestea, 250 g trebuie reînnoite zilnic. În afara sistemului general alcătuit din celule care circulă prin tot organismul (sânge și limfă), mai există un sistem special, alcătuit din anumite globule albe care atacă unii agenți patogeni, neutralizându-i. Ceea ce nu reușește să facă sistemul general, încearcă să facă sistemul special. O alimentație încărcată, stresul sau medicamentele aduc prejudicii sistemului imunitar.

La baza imunității se află anticorpii, substanțe chimice complexe, fabricate de organism la pătrunderea de substanțe străine (microbi, paraziți, seruri, vaccinuri etc.) numite *antigene*. După 7-10 zile de la contactul cu antigenul, organismul poate fabrica suficienți anticorpi care să lupte contra bolii și care să poată fi depistați prin analize de laborator. Anticorpii sunt specifici fiecărei boli și persistă în organism după vindecarea bolii, luni și ani, uneori toată viața.

Principalele componente ale sistemului imunitar sunt : macrofagele, limfocitele și plasmocitele. Aceste celule provin din organele limfocitice-reticulare : splină, ganglioni limfatici, timus, amigdale, apendice, plăci Peyer, care constituie aparatul de supraveghere imunologică.

Macrofagele au o serie de funcții în cadrul răspunsului imun. Celulele macrofage determină care celule T (limfocite derivate din timus) vor fi induse de diverse antigene, pentru a stimula și a funcționa. Macrofagele secretă mai mulți mediatori biologic activi, capabili să regleze tipul și amploarea răspunsurilor atât ale limfocitelor T cât și ale limfocitelor B.

Macrofagele au un rol-cheie în prelucrarea antigenelor (componente ale microbilor de obicei de natură proteică, pe care le întrețin. Deci, macrofagele rețin antigeni, iar limfocitele și plasmocitele produc substanțe neutralizante numite anticorpi. Dereglarea imunității poate duce uneori la distrugerea unor celule sau țesuturi proprii (autoagresiune) cu apariția unor boli autoimune. Sistemul imunitar este constituit din două părți : imunitatea celulară și imunitatea umorală. Limfocitele T răspund de diferite funcții ale imunității celulare, printre care și imunitatea antiumorală, apărarea împotriva microorganismelor, fungi, bacterii intracelulare, virus de variolă etc. Limfocitele B răspund de funcții ale imunității umorale, producându-se anticorpi, substanțe neutralizante sau imunoglobuline (molecule proteice) formate ca răspuns la substanțele străine pătrunse în organism. Imunoglobulinele sunt molecule care leagă antigenele.

Pentru a avea un sistem imunitar puternic, trebuie să îndeplinim niște condiții :

- greutate normală
- somn suficient pentru echilibru sistem nervos
- viață activă, mișcare în aer liber
- respirație corectă, amplă și profundă pentru o bună oxigenare a sângelui
- hrană cu calități nutritive superioare pentru a asigura necesarul de vitamine, săruri minerale, aminoacizi
- echilibru sufleteșc. După supărare se reactivează vechi boli infecțioase. Mulțumirea, bucuria și iubirea sunt stimulente ale sistemului imunitar. Metode de stimulare a apărării organismului : *vitamine*, în special *vitamina A* necesară în secreția unor enzime și proteine. Se află în : morcovi, spanac, varză, pepeni galbeni, lapte proaspăt.

Vitamina C stimulează producția de interferon, mobilizează fagocitele, îmbunătățește percepția celulelor imunitare la factori externi, crește rezistența organismului la febră. O găsim în : măceșe, coacăze, kiwi, pătrunjel verde, ardei verde, citrice.

Vitamine din complexul B, în special B_2 și B_6 (piele și mucoase).

B_2 : drojdia de bere, tărațe de grâu, soia, gulii, pătrunjel verde.

B_6 : unt, drojdie de bere, tărațe, soia, nuci, pâinea integrală.

Vitamina D: gălbenuș de ou, unt, lapte proaspăt, cereale integrale.

Lipsa unor substanțe minerale ca : magneziu, fier, zinc, seleniu sunt porțițe de pătrundere a virusilor în organism.

Bolile canceroase debutează în lipsa seleniului. Seleniul ajută la stoparea proceselor infecțioase și favorizează înmulțirea celulelor de apărare. Sursa : cereale, pește, avocado, carne.

Zincul ajută la maturizarea celulelor imunitare din Thymus. În exces, devine dăunător. Surse : fructe de mare (scoici), carne de vită, ouă, lactate.

Fier : excesul și lipsa vatămă sistemul imunitar. Surse : carne roșie, ficat, legume, cereale.

Lycopina captează radicalii liberi, reglementează înmulțirea limfocitelor. Surse : roșii prelucrate, trecute rapid prin fierbere.

Produsul Isorel, având la bază vâscul, care are în constituție multe substanțe active : lecitine, polizaharide, L-arginine, lezine, este imunostimulator și are următoarele contraindicații : în caz de alergii (se testează) la produs, în caz de febră, în caz că pacienții au o capacitate vitală sub 60%. Efecte pozitive : îmbunătățirea apetitului, a somnului, alinarea durerilor, reducerea analgezicelor în cancer, normalizarea unor parametri biologici.

Produsul *Golden Yacca*, cu extract din frunzele arborelui *Yacca*, curăță corpul de toxine, ajutând astfel sistemul imunitar și dând o stare de bună dispoziție. În această iarnă, datorită cătinei și produsului *Golden Yacca*, la care am adăugat cura de ulei făcută dimineața, nu am avut nici un fel de răceală sau gripă, deși în jurul meu au fost multe persoane bolnave.

Un grup de imunologi din Heidelberg, ca și psihomaticianul german Georg Grodeck, au ajuns la concluzia că factorii psihici influențează sistemul imunitar. Sub influența hormonilor de stres, numărul anticorpilor se reduce simțitor, și în special numărul celulelor T, ceea ce limitează lupta împotriva agenților patogeni din organism. Orele de relaxare în aer liber, repausul ajută sănătatea.

Factorii care dăunează sănătății : fumatul, somnul redus, stresul, unele medicamente, alcoolul, excesul de cafea, mâncarea grasă și excesivă sau alimentația insuficientă și nediversificată. Alcoolul în cantități mici nu dăunează. Nicotina prejudiciază permanent rezistența la boli, iar cofeina stimulează producerea unor hormoni care stopează activitatea sistemului imunitar.

Omul trebuie să-și întărească sistemul imunitar cu întăritoare naturale ca : miere, lăptișor de matcă, apilarnil, propolis, polen (1-3 linguri/zi), ginseng, cătină, măceșe, sucuri de fructe și legume, ceaiuri de plante vitaminizante, să-și oxigeneze organismul prin mișcare, gimnastică, să-și dezintoxice corpul prin post.

- Vâscul stimulează puternic imunitatea. Trebuie prudență în folosirea vâscului deoarece sunt unele soiuri toxice (de pe plop, salcie, tei, nuc, frasin,

arțar, paltin, salcâm). Se vor folosi numai soiurile de vâsc de pe măr, prun, gutui, păr, măr pădureț, pin și brad cu o toxicitate mai redusă. Boabele de vâsc sunt otrăvitoare. În caz de intoxicație cu vâsc, vor scădea tensiunea arterială și ritmul cardiac, vor apărea frisoane și chiar paralizie și pierderea sensibilității. Vâscul se va folosi numai macerat la rece (1 linguriță plantă/1 cană apă), timp de 8 ore, deoarece prin încălzire sunt deteriorate principiile active și se formează substanțe toxice.

Se mai poate folosi sub formă de pulbere (2g/zi max.), macerat în vin natural sau în rachiu 50% concentrație. Se vindecă hipertensiunea, ischemia cardiacă, epilepsia, isteria, spasmul, vertijul, tusea, bolile respiratorii; asigură buna circulație a sângelui în artere; este bun în menopauze, leucoree, cancer.

Produsul *Cat's Claw* (*Gheara mâței*) conține un extract natural din această plantă, cunoscută de sute de ani de băștinașii din Peru. Este realizat în Statele Unite (Colorado) de Compania Heritage Health Products Co. și este distribuit în România de firma „Arhitectural” SRL. Planta este un bun regenerador celular și adjuvant în boli dermatologice, alergii, artrite, infecții virale (herpes, SIDA), sindrom premenstrual și în tulburările imunitare (cancer și candidoză).

- planta *Echinaceea* stimulează imunitatea, elimină toxinele. Se găsește în preparatul Imunogrip, produs de Plantextract Cluj sub formă de tinctură – crește rezistența la gripă și orice fel de infecție – și în drajeuri pentru copii – „Ursuleți” – produse de laboratoarele Walmark din Cehia. Se fac cure de 7 zile consecutiv pentru a feri copii de boli infecțioase (vezi și la „Reumatism”, volumul II).

- Se fac cure de 12 zile/lună cu tinctură de chimen negru (*nigelia sativa*). Se pun 50 de picături în 1/2 pahar de ceai de sunătoare sau talpa-gâștei, de 4 ori/zi. Tinctura de nigelia se găsește la firma S.C. Radix S.R.L. din București.

- *lăptișorul de matcă* este cel mai puternic aliment cunoscut. Este foarte puternic antiseptic, distruge bacteriile, ciuperci și protozoare. Stimulează imunitatea – mai ales pe cale endocrină. Ajută mai ales căile respiratorii: bronșita, astm, guturai, viroze pulmonare etc. Se evită zahărul. Se folosește miere.

- Mugurii și semințele de mesteacăn stimulează imunitatea căilor respiratorii superioare, pe cea a faringelui, a traheei și a arborelui bronșic. Se iau 20-50 pic./zi, de 3 ori/zi.

- Mugurii de coacăz negru stimulează imunitatea întregului organism (în alergii, tumori etc.). Se iau 50-150 pic./zi în 3 reprize, în puțină apă. Toate aceste preparate se iau diluate în 1/2 pahar de apă, pe stomacul gol. O cură durează 1 lună – 3 luni.

Extracetele de muguri se găsesc în farmacii specializate în fitoterapie.

- băile calde de plante (37-39°C) din brad, pin, molid, fân, cimbrișor, mesteacăn, lavandă, urzică (cu rădăcină). Se fac de 1-2 ori/săptămână.
- stimularea timusului prin masaj chinezesc. Cu pumnul se lovește zona centrală a plexului cardiac (furca pieptului deasupra inimii), dar nu violent, astfel ca cutia toracică să vibreze profund. Se aplică 20-50 lovituri.

Cu ochii închiși se conștientizează efectele (dilatare energetică, ușor euforică, vibrații ale sternului).

- Expunerile scurte la soare duc la formarea vit. D care ajută sistemul imunitar. Prea multe raze dăunează sistemului imunitar din piele (ex. herpes).

- Preparatele din muguri acționează asupra sistemului imunitar pe cale hormonală.

- Extractul din mlădițe de măceș stimulează imunitatea plămânului și a arborelui bronșic. Se iau 50-150 pic. în 3 etape, pe parcursul zilei.

- Extractul din muguri de carpen stimulează imunitatea căilor respiratorii superioare și a arborelui bronșic. Se iau 50 pic./de 3 ori/zi.

- Spirulina. Specialiștii străini susțin că un organism tratat cu o doză mică de spirulină este imposibil să fie atacat de formule virale și microbiene.

- Bitterul „Taina Plantelor”, produs în țara noastră (compatibilitate vibratorie) de dna Maria Pop din Desești (Maramureș). Acest macerat de plante în alcool are virtuțile Bitterului suedez.

Produsul „Imunomod” descoperit de dr. Elena Ionașcu din Craiova, obținut dintr-o plantă, vindecă multe boli și întărește sistemul imunitar. Pentru detalii vezi *Formula AS* nr. 358, 19 aprilie '99.

- *Coenzima Q10*. Seamănă prin structură cu vit. E, dar efectul antioxidant este mult mai puternic. Sunt produse de firma „4 Life” – America și comercializate de firma „California Fitness”.

- „Carotenoid Complex” – conține 60 grupe de carotenoizi – crește imunitatea cu 37% în 20 zile.

- „Multifruit total forte nr.1”, autor Vasile Popa, firma Natura-Medica București.

- „Hercules”, produs pe bază de cătină.

Ultimele două produse luate împreună întăresc corpul, îmbunătățesc memoria, ajută la eliminarea stressului și reglează funcțiile organismului.

- Produsul „Imunostim C.P.R.” conține Gheara Mâței și Echinaceea angustifolia, care cresc fagocitoza, reduc tensiunea, au rol antioxidant, antitumoral direct pe ADN și inhibă agregarea plachetară.

- „Imunovit” produs de Plantavorel (P-tra Neamț).

- Rădăcina de Ghințură sau Gențiană (*Radix Gentianae*) stimulează înmulțirea leucocitelor.

- Ginseng Siberian. Acționează favorabil asupra limfocitelor T, atenuază efectul iradierilor și citostaticelor utilizate în tratamentul cancerului.

- Arnica conține principii imuno-stimulente cu moleculă mică, la fel ca și Echinaceea. Este chiar mai puternică decât aceasta. Arnica este un bun reglator al tensiunii arteriale, îmbunătățind circulația. Terapeuții indică tinctura de arnică, din care se iau câte 30 de picături de 3 ori/zi în 1/2 pahar de apă. O cură este de 20 de zile, cu pauză de 10 zile. Este recomandat să se facă trei cure succesiv. Luată în cantități mari (7 g-5

lingurițe), devine toxică. Nu se va administra la copii sub 3 ani și la femei însărcinate.

- „Septilin” este produs din extracte vegetale din zona munților Himalaya. Conține Gugul, o plantă care combate infecțiile, *Emblica officinalis*, foarte bogată în vitamina C, și asigură aportul de Zn necesar întăririi sistemului imunitar. Mărește rezistența organismului la infecții bacteriene, virale sau micotice. Producător este „The Himalaya Drug Company”. Importator este Prisum International SRL.
- „Phytodefence”, patentat în SUA și UK. Crește imunitatea până la 90% în 20 de zile, apără și regenerează organismul.
- Laboratoarele Medica din România fabrică „Cat’s Claw”, ce conține planta „gheara mței”. Este antiinflamator indicat în nevroze, tendinite, bursite, entorse, artrite, inflamații ale tractului genito-urinar, imunostimulator. Produsul „Echinaceea”, care conține planta echinaceea, ajută în infecții virale, acute și cronice ale sistemului respirator și ORL, precum și în convalescență. Alt produs, „Echinaceea C”, conține echinaceea și măceș. Previne infecțiile virale, microbiene și fungice. „Imunofort” conține gheara mței și ou de prepeliță. Ajută în infecții virale ale sistemului respirator, infecții ale tractului genito-urinar, afecțiuni digestive, hepatice, prevenirea infarctului și aterosclerozei. „Imuno Royal Junior” conține echinaceea, propolis, polen, lăptișor de matcă. Este recomandat în imunodeficiențe, prevenirea gripei, boli infecto-contagioase, hipovitaminoze. „Kombucha” conține extract de kombucha. Se recomandă în dischinezie biliară, tulburări de digestie și tranzit intestinal, stări cauzate de scăderea imunității. Produsul „Phyto-imun” conține echinaceea, propolis, usturoi. Ajută sistemul respirator, genito-urinar, cutanat și ORL. „Bioseleniu & Zn” este recomandat în creșterea imunității și în afecțiuni reumatismale acute.
- „Uleiul de cătină” (vezi „Candidoză”) este imunomodulator, previne cancerul, tonificază la stres.
- Propolisul stimulează sistemul imunitar.
- Preparatul „IMUNO-MAX”, un eficient imunostimulator care ajută și la eliminarea virusurilor hepatice, poate fi găsit la „Centrul științific aplicativ-Insect Farm” din București. Descoperitorul produsului este dr. doc. biolog Mircea Ciuhrii.

3. Cura de ulei

În fiecare dimineață trebuie urmată cura de ulei. Cu ajutorul curei de ulei, se elimină o cantitate mare de toxine și microbi. Amestecul care se obține în gură conține o multitudine de toxine extrase prin salivă din glandele cavității bucale. Dimineața, toxinele se află depozitate în glandele bucale ca rezultat al metabolismului proteic. Frecând uleiul 15-20 min. în gură, înainte și înapoi, se obține în final o pastă albă, care se scuipă. Se clătește gura bine cu apă cu

sare, apoi, pentru o mai bună curățire, se mai freacă 10 min. 1 linguriță mălai, după care se clătește iar gura cu apă cu sare. Apoi se face raclajul limbii cu o linguriță de plastic, de zeci de ori, până se elimină toate mucozitățile cu toxine de pe limbă. În final, se spală dinții cu o periută de dinți.

Primele efecte: albirea dinților, elasticitatea coronarienelor, dispariția senzației de oboseală fizică și psihică, o digestie bună, un somn odihnitor și o stare generală de bine. Cei foarte bolnavi pot repeta de 4-5 ori/zi cura, dar totdeauna pe stomacul gol. Cura se practică la Institutul de Oncologie din Kiev, cu bune rezultate.

Se pare că țara de origine a metodei este Rusia. Cu cât limba, nasul și gingiile sunt mai bine informate pe calea terminațiilor nervoase ale papilelor gustative, referitor la pătrunderea uleiului de floarea soarelui, cu atât corpul va fi mai capabil să intre în rezonanță. Corpul știe că substanța care a intrat (uleiul de floarea soarelui) poate fi „încărcată” cu tot ceea ce dăunează, mai ales cu tot ceea ce emite radiații negative.

Timpul cel mai favorabil pentru cură este cu luna în descreștere, preferabil 14 zile. Valeriu Popa ne recomandă în mod deosebit cura cu ulei.

4. Gimnastica

Să se facă în fiecare dimineață gimnastică. Crește cantitatea de oxigen în sânge. Endorfinele formate dau o stare de bună dispoziție.

5. Respirația profundă

Respirația corectă este foarte importantă pentru menținerea sănătății, având implicații atât de ordin fizic, cât și psihic și intelectual. Ea stimulează circulația sângelui, reglează metabolismul, ajută digestia, echilibrează temperatura corpului și întărește psihicul. O dată cu respirația corpul primește energie universală – prana, după cum o numeau vechii indieni.

Respirația constă din 3 etape: respirația joasă sau abdominală, respirația mijlocie sau intercostală și respirația superioară sau claviculară. Doar *respirația completă*, compusă din cele 3 etape, alimentează plămânii cu o cantitate suficientă de oxigen.

Prin respirația profundă se preia din efortul inimii, iar prin presiunea abdominală și toracică exercitată de mișcarea diafragmei în sus și în jos, se creează o a doua inimă. Astfel se intensifică și se reglează circulația sângelui și prin aceasta se distribuie elemente nutritive întărindu-se și sistemul imunitar și corpul vibrator. Se realizează o fuziune între trup, minte, suflet, materia aflându-se sub comanda mentalului prin intermediul spiritului. Trupul, mintea, sufletul își amplifică reciproc vitalitatea. Ne eliberăm de stres și ne regăsim liniștea și echilibrul. S-a constatat că prin respirația obișnuită practică de majoritatea oamenilor, într-un minut, în plămâni intră 7-10 l de oxigen, pe când prin respirația completă și conștientă se pompează în plămâni între 50 și 70 l pe minut.

Exercițiile de respirație trebuie efectuate într-o stare de deplină liniște și relaxare, conștientizând faptul că prin aceasta se curăță organismul de toxinele acumulate în el, iar gândurile vor deveni mai curate, împlânzindu-se astfel încrâncenările sufletești.

În timpul exercițiilor de respirație șira spinării trebuie să fie dreaptă. Întâi se va însuși bine respirația completă și numai după aceea se vor face exerciții de respirație mai complicate. Exercițiile se pot face de 2-3 ori/zi câte 6-7 respirații complete. Este important să fie corect efectuate și să nu se exagereze, măbind durata lor treptat. Cei neinițiați pot consulta la început un specialist.

Să se facă respirație yoga.

- **Respirație conștientă.** Dr. C. Becker explică în amănunt cum să facem exerciții de respirație. Ritmul respirației: inspirație (fortifică), expirație (liniștește), pauză. El descrie o serie de exerciții pentru partea anterioară a diafragmei, pentru părțile costale, pentru partea dorsală.
- **Respirația ritmică**, prin vibrațiile pe care le produce, mărește atât eficacitatea respirației mintale, cât și a celei magnetice. Respirația ritmică, care este puternic oxigenată, are influență asupra sistemului molecular, echilibrând starea moleculelor unele față de altele, ceea ce îmbunătățește sănătatea fizică și psihică. Pentru a avea efecte mai puternice, respirația ritmică trebuie însoțită de imagini mentale de tipul celor recomandate în cadrul acestui capitol. Ritmul se stabilește după bătăile inimii (se măsoară bătăile inimii numărând 1, 2, 3, 4, 5, 6, până se imprimă ritmul). Reținerea aerului după inspirație este 1/2 din timpul inspirației și expirației (1, 2, 3).

Exemplu de respirație ritmică:

1. Respirație completă, numărând 6 bătăi de puls. Inspirație.
 - a) Inspirați ușor, umplând mai întâi partea inferioară a plămânului, care se obține mișcând diafragma în jos (împinge înainte partea frontală a abdomenului). Umpleți apoi regiunea de mijloc a plămânului ridicând coastele inferioare, sternul și pieptul. Apoi umpleți partea superioară a plămânului, împingând înainte și ridicând partea superioară a pieptului, cu cele 7 perechi de coaste superioare. În mișcarea finală, abdomenul se contractă ușor, mișcare care sprijină plămânii, ajutând să se umple și părțile lor superioare. Inspirația nu este din 3 părți, ci continuă în toată cavitatea toracică, de la diafragmă până la cel mai de sus punct al pieptului, în regiunea claviculară, care se dilată cu o mișcare uniformă.
 - b) Țineți-vă respirația câteva secunde.
 - c) Expirați foarte încet, ținând pieptul încordat, strângând abdomenul și ridicându-l încet pe măsură ce aerul iese din plămâni. Când aerul a ieșit complet, destindeți pieptul și abdomenul.
2. Rețineți aerul – 3 bătăi.
3. Expirație pe nas – 6 bătăi.
4. Rețineți – 3 bătăi.
5. Repetați exercițiul de câteva ori.

6. Respirație de curățire :

- a) Inspirați prin respirație completă.
- b) Rețineți aer.
- c) Strângeți buzele ca la fluierat (fără umflarea fălcilor).
- d) Expirați cu forță, cu oprire.

Absorbire prana

Stând lungit cu mâinile pe plex, respirați ritmic. La fiecare inspirație doriți-vă ca prana sau forța vitală să se răspândească în tot corpul, pentru a încălzi fiecare centru nervos. Închipuiți-vă cum intră în tot corpul, apoi în plămâni și de acolo în plexul solar pentru a fi trimisă cu forța expirației în toate părțile organismului, până în vârful unghiilor. Se dă poruncă urmată de imaginație.

Dirijarea circulației

Respirație ritmică. În timpul expirației, dirijați circulația sângelui în partea dorită a corpului.

Încărcarea cu prana

Lipiți-vă picioarele și strângeți degetele ambelor mâini unele într-altele, astfel încât să stați comod. Această strângere închide cercul, împiedicând scurgerea ei prin extremități. Faceți câteva exerciții ritmice și veți simți fluxul unor noi forțe.

Stimularea activității creierului (pentru clarificarea ideilor și calmarea nervilor)

Coloana dreaptă, ochii înainte, mâinile pe genunchi. Respirați ritmic, astupând nara stângă, inspirați cu nara dreaptă. Apoi, se apasă nara dreaptă și se expiră pe nara stângă. În continuare, neschimbând degetul, inspirați prin aceeași nară stângă și expirați prin cea dreaptă. Repetați.

Exerciții de relaxare și revenire Yoga (vezi la capitolul „Exerciții Yoga”) și mișcare musculară adecvată tip yoga (lumânarea, atingerea genunchiului, cobra, regele peștilor și triumghiul făcute zilnic) + masaj.

6. Orezul crud

În fiecare dimineață se iau 4 linguri de orez crud (preferabil nedecorticat, eventual măcinat), înmuiat cu o seară înainte în apă. Este detoxifiant.

7. Grâul încolțit

Grâul încolțit are o mare forță vitală. Prin încolțire, boabele de grâu trec de la o viață latentă la una activă. Vitaminele și sărurile minerale conținute sunt în cantitate mult mai mare în grâul obișnuit. În 100 g grâu încolțit se găsesc : 1050 mg fosfor, 342 mg Mg, 71 mg Ca ; vitamine : A, B, E, K, D, PP ; enzime și anumiți hormoni vegetali. Valeriu Popa recomanda zilnic persoanelor grav bolnave să consume 200-250 g grâu încolțit. Persoanele sănătoase este suficient să consume 3 linguri cu grâu încolțit.

Pentru mine, cel mai plăcut mod de a-l consuma a fost terciul de grâu încolțit recomandat de Valeriu Popa: se dă grâul încolțit prin mașina de tocat, împreună cu fructe (mere sau pere). Se adagă 1-2 linguri de miere, nucă măcinată (3-4 nuci), eventual scorțișoară.

Să se mănânce zilnic cam 200 g grâu încolțit (vezi modul de preparare la „Scleroza în plăci”).

8. Cura de aer la munte și la mare, anual

Ideal este să se facă o cură de aer la munte, să se bea apă de izvor, să se încarce corpul cu energie de la soare (la mare), să se facă multă mișcare. Se saturează sângele cu cât mai mult oxigen (somn cu ferestrele deschise, plimbare, evitarea fumului de tutun și a aerului viciat).

Cura marină

Există o similitudine între plasma limfei, sângelui, cavităților seroase – de unde celulele își extrag nutrienții – și apa mării. Apa de mare constituie un depozit imens de oligoelemente, purificat și îmbogățit permanent de mulțimea de alge și scoici din ea. Sub acțiunea apei de mare, se beneficiază de refacerea organismului. Astfel, rănille se vindecă mai repede, anumite alergii dispar, dermatoze precum acneea și psoriazisul sunt ameliorate. Mai ales copiii vor avea de câștigat de pe urma apei de mare și a soarelui, care vor acționa pozitiv asupra dezvoltării și consolidării sistemului lor osos. Soarele stimulează metabolismul, ajutând la producerea vitaminei D, atât de necesară sistemului osos, și are efect benefic asupra echilibrului hormonal. Necesarul de vitamina D se asigură dacă se stă zilnic 10 minute la lumină, fiind expuse doar fața și mâinile (chiar dacă cerul este acoperit de nori). Între orele 11 și 15 trebuie evitată expunerea la soare, deoarece atunci ajunge pe pământ un exces de raze ultraviolete UVA și UVB, ambele fiind nocive, provocând eritem (înroșirea pielii) sau insolatie. UVB sunt responsabile de apariția arsurilor. Din cauza UVA (scurte sau lungi), care sunt mai periculoase deoarece pătrund în profunzimea dermului, se produc radicali liberi care distrug materialul genetic din celule, se slăbește sistemul imunitar și se distrug fibrele colagene și elastine din țesutul conjunctiv. Excesul de UVA afectează astfel pielea, îmbătrânind-o, apărând riduri, coșuri, alergii, pete de bătrânețe și chiar cancer cutanat, care se poate dezvolta în pielea vătămată în decurs de 20-30 ani. Pentru a depista la timp cancerul de piele se va urmări dacă apar pete sau alunițe cu forme neregulate, de diferite culori și mai mari de 1/2 cm. Atenție și la îmbrăcăminte, deoarece materialul subțire nu prea protejează la iradiere. Bumbacul reține până la 70% din razele ultraviolete, iar mătasea, nylonul sau jerseul doar 20%, iar dacă sunt udate, nici atât. Ochii pot fi protejați de razele ultraviolete prin purtarea de ochelari colorați cu inscripția UV. Părul, la mare, trebuie să fie cât mai natural – să nu fie vopsit sau coafat permanent. Se evită produsele pe bază de

alcool. Când se călătorește cu mașina, se are în vedere faptul că geamul nu protejează de radiațiile ultraviolelelor. Bronzarea se poate produce în oarecare măsură și la umbră, umbrela având gradul de protecție 5, copacii până la 12. Chiar și în apă există influență la bronzare (10%).

Se poate face o *cură cu apă marină* pe cale internă. Apa se ia de la 50 km depărtare de țărm și de la o adâncime de 15-20 m. Se iau 2 linguri cu apă de mare pe zi, timp de 3 săptămâni. O altă metodă de cură este următoarea : se ia în prima zi o gură de apă marină. Zilnic, se crește progresiv cu câte o înghițitură, până se ajunge la 1 litru apă și apoi, în descreștere, până la o înghițitură. Va remineraliza organismul, va ajuta sistemul imunitar în lupta cu unele boli infecțioase cum sunt cele ale aparatului respirator, intervine favorabil în metabolism, dezintoxică organismul și reglează greutatea corporală.

În tratamentul bolilor căilor respiratorii este eficientă următoarea metodă : se apasă cu degetul o nară și se trage apă de mare cu cealaltă nară. Apoi se repetă procedeul cu nara care a fost obturată. De asemenea, se face gargară și clătirea gurii cu apă de mare (în caz de stomatite, gingivite etc.).

Se vor face dimineața și seara exerciții de respirație profundă, pe malul mării. Este recomandat să ne plimbăm acolo unde furia valurilor, prin izbirea de dig sau de stânci, pulverizează aerosoli (particule fine de apă sărată încărcate cu oligoelemente care au sarcina electrică negativă) deoarece aceștia măresc amplitudinea respirației, fluidifică secrețiile bronșice și ajută sistemul imunitar. Aerul ionizat și razele ultraviolete, discreta radioactivitate a nisipului și rocilor au următoarele efecte :

- cresc hemoglobina și numărul de globule roșii ;
- stimulează digestia, mărește apetitul și oxidarea azotată ;
- reechilibrează nervoasă. Insomnia este efectul expunerii exagerate la soare.
- crește tensiunea arterială ;
- se stimulează glandele endocrine (mai ales tiroida).

Contraindicațiile curei marine : tuberculoza, aortită cu scleroză coronariană și angină pectorală, endocardită, enterite, afecțiuni acute ale căilor urinare, tuse convulsivă, astm, keratite, afecțiuni oculare, otite, dermatopatii pruriginoase și umede, hipertiroidia, afecțiuni nervoase organice. Cei cu aceste afecțiuni pot beneficia de apa de mare absorbită, însă în cantități mici.

Talazoterapia (utilizarea terapeutică a băilor de mare) este indicată în : artroze, artrite, reumatism, sechele traumatice, afecțiuni ginecologice, rinite alergice și spasmodice, boli circulatorii, tulburări psihice.

Masajul efectuat de valurile mării ajută în o mulțime de afecțiuni : celulită, vergeturi, astenie fizică și nervoasă, spasme musculare etc. Presiunea exercitată de apă, mai ales când valurile sunt mai puternice, acționează asupra siluetei, accelerează procesele de eliminare și activează întreaga musculatură. Mersul prin apa mării are un efect pozitiv asupra circulației sanguine. Masajul pe care îl efectuează asupra gambelor și tălpilor combate o serie de afecțiuni precum varicele,

circulația proastă a sângelui în membrele inferioare, flebita, reumatismul, afecțiuni inflamatorii ale picioarelor, infecții cu ciuperci ale tălpilor și degetelor etc.

Adulții ar trebui să ia exemplul de la copiii care, în joacă, își acoperă corpul cu nisip. Psamoterapia (acoperitul corpului cu nisip) și expunerea la soare sunt foarte benefice celor încărcati cu toxine, care suferă de reumatism, nevralgii și obezitate. Prin provocarea transpirației, se elimină toxine, iar sistemul imunitar acționează mai intens.

Cura de munte

Înălțimea reliefului are o mare influență asupra proceselor fizice și psihice.

La 400-1000 m altitudine acțiunea este calmantă, iar la peste 1200 m este excitantă.

- Stimulează respirația, circulația, funcțiile pielii, digestia. Numărul de globule roșii este cu 15-30% peste normal.

Este recomandată în: surmenaj, slăbire, anemie, la dispeptici, celor cu albuminurie ortostatică și pretuberculoșilor.

Este contraindicată în: maladii acute, febrile, afecțiuni grave ale inimii și vaselor sanguine (ateromatoză, arterioscleroză), emfizem, nefrite, hiperexcitabilitate nervoasă.

- Până la 800 m, climatul blând și sedativ ajută în tratarea nervozității, insomniei, ulcerului, gastritei hiperacide și hipertiroidiei.
- Între 800 și 1200 m, climatul subalpin are efecte tonifiante și stimulente, ajutând la revigorarea organismului, mai ales la cei astenici, cu probleme respiratorii, anemici, hipertensivi sau cu început de ulcer. Nu este indicat în afecțiuni cardiace grave, în faza acută a bolilor gastrice, biliare, renale sau febrile.
- Între 1200 și 1800 m, climatul alpin ajută persoanele anemice, cu TBC sau alte infecții pulmonare, astenice sau anxioase. Nu este recomandat în afecțiuni acute sau cu astm bronșic.
- La peste 1800 m, climatul aspru nu face bine persoanelor bolnave. Persoanele sănătoase însă se călesc și își reglează asimilația și apetitul.

În terapia muntelui, de o mare importanță pentru sănătate sunt aerosolii, ionii negativi, cantitatea mare de oxigen, razele ultraviolete, ozonul, fitoncidele și alte substanțe degajate de plante, izvoarele cu ape minerale.

Aerosolii pot fi vizualizați ca un abur eteric deasupra pădurilor de conifere. Acest abur (aerosoli) este alcătuit din uleiurile volatile degajate de conifere, pe care condensează pelicule fine de apă. Amestecul din aerosoli poartă o sarcină electrică care potențează procesele din organism, mai ales pe cele ale căilor respiratorii, tratându-se astfel bolile specifice acestora, calmează și revigorează organismul, ajutând mai ales persoanele surmenate și stresate.

Fitoncidele pe care le conține aerul de munte sunt substanțe secretate de plante care au rolul de a le apăra pe acestea de microbi, acționând pozitiv și

asupra organismului uman. Plăcutele arome ale pădurilor de conifere au deci și rol de tămăduire, întărind persoanele bolnave.

Parfumul degajat de florile din fânețe și pajiști se datorează unor substanțe secretate de plante, care au rolul de a stimula hormonal și de a revigora organismul uman.

Aerul de munte mai este încărcat și cu *ioni negativi* care activează sistemul imunitar, reglează metabolismul, intensifică circulația sângelui, regenerează organismul și întărește psihicul. În vârful munților, mai ales acolo unde mai sunt păduri de brad, lângă cascadele făcute de pâraurile de munte, concentrația de ioni negativi ajunge la $4000/\text{cm}^3$, de aproape 40 de ori mai mare decât în centrul Bucureștiului. Ionii negativi dau bună dispoziție și îndeamnă la creativitate, spre deosebire de ionii pozitivi din zonele de câmpie fără vegetație și din depresiunile montane aride, care pot da dureri de cap, tulburări nervoase și indispoziție.

După ora 10, mai ales în timpul ascensiunilor montane, organismul beneficiază de prezența mării cantități de *oxigen* din aer, care provine de la vegetație. Astfel, se întărește sistemul imunitar, se echilibrează sistemul endocrin și se intensifică procesele de digestie și eliminare. Seara, după ora 22, crește cantitatea de bioxid de carbon din aer, eliberată prin fotosinteza plantelor. Lipsind oxigenul, plămânii se dilată pentru a prelua oxigenul necesar, respirația devine mai amplă și mai regulată, realizându-se adevărate exerciții respiratorii. Se instalează o stare de relaxare și de somnolență, dispărând și insomniile cele mai rebele.

Baia de aer de munte, mai ales în apropierea cascadelor, unde sunt mulți ioni negativi și oxigen, efectuată pe corpul cât mai mult descoperit, ajută mai ales pe cei cu probleme de circulație sau dermatologice.

Soarele fiind foarte puternic la munte, este bine să profităm de el din mers, când razele sale cad oblic pe corp și nu ne afectează, fiind mai blânde. Este indicat să ne protejăm capul cu o pălărie sau șapcă. Orele prielnice de stat la soare sunt 9-11 și 17-19. Astfel, bronzul devine mai rezistent, crearea vitaminei D ne va întări oasele și pielea va deveni rezistentă la agresiuni. Chiar și simpla lumină de la munte stimulează terminațiile nervoase fotosensibile din piele, tonificând astfel organismul. Beneficiile sunt și mai mari când se trece prin pădure, unde luminișurile alternează cu zone mai întunecate.

Apele minerale din țara noastră, prin marea lor bogăție și diversitate, constituie un adevărat arsenal în lupta cu boala. Astfel, *apele alcaline și alcalino-feroase* (HCO_3 , Na, K, Ca, Mg) se beau în timpul meselor în caz de afecțiuni gastrointestinale, hepato-biliare sau boli metabolice. *Apele feruginoase* (peste 10 mg/1000) sunt indicate în anemii. *Apele sulfatate* (1 g/1000 sulfat de Na sau Mg) sunt pentru afecțiuni digestive, hepato-biliare, intestinale. *Apele radioactive* bogate în radium (radon) și thoriu (thoron), foarte concentrate (mai mult de 100 unități Mache/l), se folosesc doar extern în caz de nevralgii, nevrite, hipertiroidii. *Apele carbogazoase* ajută la digestie, iar sub formă de băi ajută la circulația periferică. *Apele slab sulfurate* sunt diuretice, reduc

glicemia, constipația și colita, ajută în caz de intoxicații cu metale grele (Me, Pb, Bi, Zn). Apele *puternic sulfurate* sub formă de băi sunt vasodilatatoare la nivel cutanat, indicate pentru cei cu tensiune mare, pentru irigație arterială, reumatism, boli ale sistemului nervos periferic, astm bronșic, sinuzită și urticarie. Cura externă cu *ape sărate* este recomandată pentru afecțiuni ale aparatului locomotor posttraumatice, reumatisme, afecțiuni neurologice periferice și centrale, afecțiuni ginecologice. Apele minerale *clorurate-sodice* se iau intern în caz de vărsături, diaree, stimularea secrețiilor și reglarea peristaltismului (sub 9,5 g NaCl/l). Apele *iodurate* (1 mg/l), *bromurile* sunt indicate la gușă, pentru tiroidă, hipofiză, stimularea secreției gastrice, intestinale, respiratorii. Apele *hipotone* (aproprate de izotonie) sunt recomandate la afecțiuni endocrinotiroidiene și ovariene, ateroscleroză, gută, hiperglicemie. În cură externă, ajută în caz de reumatism, afecțiuni neurologice periferice, ginecologice, psoriazis și afecțiuni ale căilor respiratorii.

Tăcerea și liniștea, însoțită doar de trilarile păsărilor, susurul pârâiașelor și foșnetul plantelor de pe munte, îndeamnă la meditație, astfel relaxând cel mai profund organismul care până atunci a fost supus la stresul cotidian extenuant.

Cura la câmpie

La altitudine mică, cu umiditate și presiune barometrică mare, există o acțiune sedativă. Se vor alege locuri însorite. Se recomandă : celor cu suferințe nervoase, agitați, hipertensivilor, celor cu insomnii, debilizilor renali, cardiacilor și tuberculoșilor.

Nu se recomandă : astenicilor, deprimărilor.

Pădurile de pini din regiunile joase ajută celor cu alergii și astm, deoarece fluidifică secrețiile și usucă mucoasele iritate (Dr. Maria Petrescu).

9. Frigul, stresul și oboseala

Să se evite : frigul, stresul și oboseala, acestea fiind nocive pentru sănătate.

Trăind în secolul vitezei, organismul nostru este agresat continuu de o mulțime de factori : poluarea mare din țara noastră atât a alimentației cât și a atmosferei, zgomotul, consumul mare de medicamente chimice, frigul, certuri etc. La un moment dat, el nu se mai poate apăra și intră în starea de stres, potențialul vital scăzând și el. De aici încep să se instaleze bolile cronice și epuizarea fizică datorită pierderilor de potasiu și epuizării rezervei de hormoni suprarenali (glucocorticoid). Începe să se instaleze hipoglicemia iar celulele primesc mai puțină glucoză și alte substanțe nutritive. În special sistemul nervos este afectat (el are mare nevoie de glucoză, oxigen, vitamine). Apar migrene, scade randamentul de muncă, se instalează oboseală, insomnia, anxietatea, hipertensiunea, hemoroizii, căderea părului, spasmofilia, frigiditatea și impotența, durerile de stomac etc. – maladii cauzate de stres instalate acolo unde există vid energetic.

Din cauza stresului și a sentimentelor negative, se intoxică organismul cu toxine, în felul următor : glandele suprarenale eliberează brusc adrenalina

care pătrunde în circuitul sângelui și comută sistemul nervos pe componenta simpatică. Pentru a reveni la normal, glandele suprarenale consumă rapid hormonii stimulatori și glucoza existentă în circulație pentru acest scop. Organismul nu reușește să prelucereze cantitățile ridicate de hormoni și substanțe neurochimice eliberate în sânge. Astfel, ele se descompun și dau naștere la subproduși toxici care intoxica corpul și distrug imunitatea, organismul neputând să se mai elibereze de toxine.

Un remediu important este reglarea funcției suprarenale prin alimente bogate în potasiu, vitamina C, vitamina B₆, zinc, magneziu, acid pantotenic (B₅).

Cerealele conțin toate aceste vitamine și săruri. De asemenea, vegetalele crude, soia, polen, gălbenuș de ou, fasole, mazăre, linte, castane, fructe ca merele, prunele, măceșele, strugurii, bananele (se consumă în cantități mai mici) etc. conțin vitaminele și sărurile minerale necesare.

Eliminați treptat carnea și zahărul din alimentație.

Încărcați-vă organismul cu oxigen prin respirație profundă, mișcare în aer curat și exerciții fizice.

10. Administrarea meselor și ciclurile alimentare

În ceea ce privește administrarea meselor, părerile terapeuților sunt împărțite, unii recomandând ca masa de dimineață să fie abundentă, iar alții indicând repaus pentru eliberarea de toxine (Valeriu Popa). În cele ce urmează, voi reda câteva variante.

Iată ce spunea Valeriu Popa : „Potrivit științelor oculte, organismul omenesc de la amiază și până la miezul nopții *primește* – iar de la miezul nopții până la amiază *respinge*. De aceea trebuie să se mănânce în a doua jumătate a zilei.

În prima jumătate să ne mulțumim cu odihna de după miezul nopții – acordând organismului timpul necesar în care se poate elibera de reziduurile alimentare din ziua precedentă. Se respectă doar masa de la prânz și cina. Dimineața nu se consumă nimic, cel mult un pahar cu apă rece sau o mică înghițitură de vin alb sec, care conservă surprinzător de bine forțele și nervii omului. În felul acesta se poate lucra dimineața uimitor de ușor, viguros și productiv”.

O veche zicală chinezească spune : „Mâncarea de dimineață mănânc-o singur, prânzul împarte-l cu prietenul, iar cina trimite-o dușmanului”. Numărul meselor depinde de vârstă, starea sănătății și alți factori. Se iau 3-5 mese/zi, funcție de vârstă : nou-născuții la 3 h, micii școlari 5 mese (2 gustări : orele 10 și 16) ; școlarii mari 4 mese (se scoate gustarea de la ora 16) ; adulții 3 mese. Necesitățile de hrană (aportul caloric) scad după 40 de ani, cu 7,5% la fiecare 10 ani, între 45 și 65 de ani, și cu 10% după 65 ani. Nevoile energetice să fie acoperite astfel : 30-35% dimineața, 10% la gustare, 30-40% la prânz, 15-20% seara (după dr. Ionel și Mihai Țugui). Intervalul dintre mese să nu fie mai mare de 6 ore. Mesele unice/zi duc la îngrășare. Este importantă estetica mesei pentru psihic și poftă de mâncare. Nu se va lua masa dacă suntem supărați.

După masă, se va face mișcare pentru a se acționa circulația sanguină, iar sângele cu factorii nutritivi să pătrundă în toate țesuturile.

Înainte de masă, nu se vor consuma lichide, deoarece scade concentrația sucurilor digestive, ceea ce îngreunează și prelungește digestia. Consumul de ciorbă este indicat înainte de masă, deoarece mărește aciditatea sucului gastric. Supele diluează sucul gastric, de aceea cei cu aciditate scăzută să le consume la sfârșitul mesei.

Prof. yoga N. Catrina, în cartea *Din tainele alimentației lacto-vegetariene*, dă următoarele cicluri alimentare :

1. Aportul alimentar (mâncatul și digestia) – orele 12-20 ;
2. Asimilarea (absorbția și folosirea nutrienților) – orele 20-04 ;
3. Eliminarea (reziduurilor corpului și deșeurilor alimentare) – orele 04-12.

Ultima masă să fie la ora 19.

Este bine să ținem cont și de ritmul cotidian al organelor, dat în detaliu de J. Paungger și Thomas Poppe în lucrarea *Puterea lunii*. Astfel :

De la ora 7-9 dimineața, stomacul lucrează din plin, apoi (ca de altfel orice alt organ) are nevoie de două ore de odihnă, timp în care splina și pancreasul lucrează din plin. În acest interval (9-11) nu împovărați munca pancreasului care controlează glicemia, cu multe dulciuri care ridică nivelul glicemiei. Pancreasul va obosi luptând să readucă la normal glicemia. După ce trece efectul de scurtă durată al dulciurilor, noi vom resimți aceasta prin oboseală și iritare, sensibilizare.

Splina, prin producerea globulelor albe, va ajuta mai mult la vindecarea infecțiilor dimineața, decât în restul zilei.

Între orele 11 și 13 când splina și pancreasul se odihnesc, inima are maxim de randament. De aceea, între orele 11 și 13, mâncați puțin dacă vi se face foame, pentru a nu împovăra activitatea inimii. Între orele 13 și 15, este necesară o siestă, deoarece se instalează oboseala.

Activitatea intestinului subțire care este ghidată de sistemul nervos vegetativ, maxim în această perioadă (13-15), nu trebuie dereglată de stres.

Între orele 15 și 19, beți multe lichide, în special ceaiuri depurative (de exemplu, urzică, deoarece acum vezica și rinichii ajută foarte bine la dezintoxicare).

După ora 17 ajută bine și masajul.

După ora 19, nu mai beți lichide, mai ales lapte, care necesită prelucrarea.

Între orele 19 și 21, circulația sângelui e maximă, iar corpul se învionează.

Între orele 21 și 23 se recuperează energia, iar de la ora 23 la 1, vezica biliară, care ajută intestinul subțire în prelucrarea hranei cu ajutorul bilei, se reface. Mâncarea grea, de seară, cu grăsimi, dă de lucru vezicii biliare și ficatului. În aceste ore, cine suferă cu bila să pună comprese calde și umede.

Între orele 21 și 3 noaptea, este necesar somn și căldură pentru a reface bila și ficatul.

Principalul organ de dezintoxicare, ficatul, se poate reface cel mai bine între 1 și 3 noaptea.

Între orele 1 și 5 dimineața să nu se bea alcool și să nu se fumeze căci pot fi afectate organe ca ficatul (orele 1 și 3) și plămânii (3 și 5).

De la orele 5-7 dimineața, intestinul gros are maxim de activitate. Acesta reține resturile alimentare 20 de ore, în caz de îmbolnăvire apărând constipația, pe când intestinul subțire reține hrana timp de 2 ore, iar îmbolnăvirea duce la diaree.

11. Îngrijirea pielii și hidroterapia

- Expunere la soare, evitând ultravioletele de la prânz: dimineața până la ora 11; după-masă de la ora 16.
- Igiena sexuală – hrana cu multe proteine animale provoacă o excitație nefavorabilă asupra organelor sexuale; excesele sexuale duc la epuizare.
- Dacă se poate, să se facă masaj general, masaj uscat de la extremități spre inimă, pe abdomen în sensul acelor de ceasornic, pe spate transversal.
- Călirea cu apă: dușuri, spălări cu lufă, băi de plante (se întărește aura corpului). Se recomandă ca dimineața să se spele corpul până la brâu cu apă rece, iar seara să se facă dușuri scoțiene (calde-reci).

Hidroterapia (folosirea însușirilor apei în scop de vindecare) a început să fie practică cu mult timp în urmă. Un exemplu este preotul terapeut Sebastian Kneipp din satul bavarez Woerishofen (lângă Augsburg), care, după o practică de 37 de ani, în 1886 a publicat cărțile *Cura mea de apă* și *Trăiți astfel sau Înștiințări și sfaturi practice pentru A TRĂI SĂNĂTOȘI și a tămădui boalele*. Am să spun câteva cuvinte despre tratamentele lui, deoarece acestea se practică și astăzi cu bune rezultate.

În funcție de tipul de afecțiune, el folosea 7 metode de tratament: comprese cu apă rece (timp de 1 h), băi, abur, turnări, spălări, înfășurări și apă de băut, cu întregul scop de a dizolva substanțele aducătoare de boală, de a le elimina din trup și de a întări organismul. Dizolvarea o realiza prin băi de aburi și prin băi calde de ierburi. Toate înfășurările, în parte turnările și compresele slujeau la eliminare și, în sfârșit, toate băile reci, toate turnările, în parte spălările le folosea cu scopul de a întări organismul. Cu cât apa era mai rece, cu atât considera că are valoare mai mare. El dădea următoarele sfaturi: după o aplicare rece, nu se șterge corpul (doar mâinile și capul, pentru a nu uda hainele), ci se acoperă cu haine din pânză groasă și aspră. Dacă se șterge corpul, aceasta nu se face la fel în toate punctele și apare căldură neuniformă pe suprafața pielii. Nu se freacă pielea. Apoi se face mișcare minim 15 min. Nu recomanda masajele în apă.

Băile cu ape minerale nu le considera bune, spunea că sunt prea dure. De altfel, atrăgea atenția ca apele minerale să se bea cu prudență, deoarece au multe săruri care pot deveni corozive.

Compresa superioară, pusă de la gât la partea de jos a pântecelui timp de 3/4 h, care se acoperea cu ceva călduros, servea la gonirea gazelor din stomac. *Compresa inferioară* se făcea cu o pânză înmuiată și stoarsă aplicată pe toată șira spinării (tot 3/4 h), peste care se puneă o plapumă. Aceasta întărea șira și măduva spinării, ușurând durerile de spate, și se folosea contra apoplexiilor. Aceste două tipuri de comprese se pot aplica și simultan în fierbințeli, ipohondrie, umflături etc. Compresa pe pânze se puneă la dureri de stomac, pentru îndepărtarea sângelui din piept și inimă, pentru cârcei la stomac. Pânza se poate înmuia în apă, oțet, decoct de scuturătură de fân, coada calului sau paie de ovăz.

Nu recomanda aplicarea de gheață, cu atât mai mult pe cap, ochi sau urechi.

Recomanda *băile reci de picioare*, care odihnesc și întăresc, timp de 1-3 min. Aceste băi îndepărtează sângele de la cap și piept. Persoanelor slabe, anemice sau nervoase le recomanda *băile de picioare călduțe* (25-26°) cu sare, timp de 15 min. Dacă se dorea o baie mai caldă (30°), trebuia urmată de o baie rece timp de 1/2 min. Aceasta ajută circulația sângelui, este contra congestiilor, durerilor de cap sau gât, cârceilor, deoarece sângele este dirijat către picioare. Băile cu scuturătură de fân la temperatura plăcută de 25-26° au o mare putere tămăduitoare. Băile la picioare timp de 30 min. cu paie de ovăz (se fierbe lichidul cu paie 1/2 h, apoi se lasă să ajungă la temperatura de 25-26°) ajută contra bătăturilor, împietririlor la picioare, aprinderilor de la încheieturi, unghii înfipite în carne, bășici de la umblat mult, bube.

Băile pe jumătate (de la picioare până în capul pieptului), *reci*, timp de 1/2-3 min. le recomanda persoanelor fără putere, pentru dureri de stomac, constipație, hemoroizi. Întâi se spală partea de sus a corpului.

Băile reci de șezut, timp de 1-2 min., făcute noaptea, pentru a nu răci, se recomandau pentru organele genitale, constipație, gaze în stomac, insomnie. *Băile calde de șezut cu plante* cum ar fi coada calului, paie de ovăz, scuturătură de fân, timp de 15 min., de 2-3 ori/săptămână, *alternativ cu băi reci* servesc pentru boli ale intestinului gros, hemoroizi, fistule. În special, băile sau aburul cu coada calului ajută pe cei cu reumatism, boli de rinichi (inflamații, răcirii, retenții, litiaze), cele cu paie de ovăz pe cei cu podagră, iar cele cu scuturătură de fân sunt contra hemoroizilor, constipației și contra oricărei alte afecțiuni.

Baia rece generală 1/2-3 min. trebuie să fie cât mai scurtă pentru efect mai bun. Iarna se recomandă 2 băi/săptămână. Ajută în boli inflamatorii însoțite de friguri (febră 39-40°).

Baia caldă generală (28-30°) timp de 25-30 min. trebuie urmată de *baia rece* timp de 1 min. Fără ștergere, se îmbracă și se face mișcare 1/2 h. Recomanda și aici băile cu : scuturători de fân, paie de ovăz, ace de brad (întăritoare), eventual plantele combinate.

Folosea următoarele 7 mijloace de oțelire a organismului : plimbarea desculț în iarbă umedă, pe pietre udate, în zăpadă de curând căzută sau în apă

rece, baia rece a brațelor și picioarelor, improșcarea genunchilor (cu sau fără improșcarea părții de sus a trupului).

De-a lungul timpului, aceste tratamente și-au găsit confirmarea. S-au produs vindecări miraculoase, fără a se mai folosi medicamente.

Astăzi, alți terapeuți, în funcție de tipul de boală, recomandă apa caldă și aburii pentru dilatarea vaselor sanguine, favorizarea transpirației și destinderea mușchilor și articulațiilor, sau proceduri cu apă rece pentru comprimarea vaselor de sânge, reducerea inflamațiilor și congestiilor superficiale și stimularea circulației sângelui în organele interne.

Valeriu Popa recomanda automasajul din cap până în picioare, de 1-2 ori/zi.

12. Masarea zonei reflexogene a afecțiunii respective, în tălpi și la mâini, dimineața și seara. Într-o sumedenie de părți ale corpului, dar mai ales în tălpi, există terminații periferice ale diferiților nervi rahidieni care, prin creier, au legătură cu organele noastre interne, fiecare organ fiind coordonat de un centru nervos. Talpa este un adevărat dispozitiv de telecomandă, pe ea existând o mulțime de butoane. Prin excitarea punctelor unde există terminațiile nervoase, se declanșează în sistemul nervos central fenomene care duc la îmbunătățirea activității organului respectiv, la creșterea capacității lui de apărare, la tonifierea lui. Masajul tălpilor va influența pozitiv și nervii rahidieni care nu pot ajuta organul respectiv. Biocâmpul este distribuit în jurul corpului în straturi de grosimi și densități diferite. Corpul, în partea din față, are biocâmpul în raport de 1/1, pe laterale are 3/4 din biocâmp, în spate 1/2, deasupra capului 1/7 din grosime, iar sub tălpi 1/10. Deci sub tălpi stratul este subțire și este ușor de pătruns. Atenție la starea psihică din timpul reflexoterapiei! „Orice vibrație (apăsare) însoțită de informație (gândul cel bun) se transformă în radiație care influențează substanța (fizică sau eterică)” (Gabriela Floreta Bucur – *Terapii reflexogene*). La apăsarea anumitor puncte, pot apărea dureri și se simt granulații din deșeuri formate din acid uric, acid oxalic, calciu, resturi ale proceselor de metabolism. Prin masaj, cristalele de deșeuri sunt sfărâmate, dizolvate, eliminate, iar circuitul energetic și sanguin este restabilit. Prin apăsare, iau naștere o serie de unde care vibrează și curăță traseul energetic și sanguin, până la organul cu care se află în rezonanță. Pe talpa dreaptă se reflectă partea dreaptă a corpului, iar pe cea stângă, partea stângă a corpului. Excepție fac organele localizate pe cap și în cutia craniană (unde nervii se încrucișează), care se reflectă invers pe tălpi. Deci vom masa zonele ochi, urechi, nări de pe dreapta corpului, pe talpa stângă. Există o legătură între membrele superioare și inferioare. De exemplu, dacă nu putem avea acces la o mână din cauza unui traumatism, putem acționa asupra piciorului în zona similară. Există o armonie electromagnetică și între diferite părți ale corpului. În cazul marilor articulații (umeri, coate, șold, genunchi), se masează mai întâi punctele situate pe aceeași parte, timp de 2 min. De exemplu, dacă există o durere la umărul stâng, vom masa șoldul stâng și

apoi umărul drept (apar dureri reflexe prin bilateralitate orizontală). Când durerile sunt la articulațiile mici (articulație pumn, gleznă, degete), vom masa mai întâi articulația corespunzătoare zonei opuse. De exemplu, pentru un deget stâng afectat, vom masa întâi degetul similar drept și apoi degetul de la piciorul stâng. Reflexoterapia este contraindicată în unele cazuri: insuficiență renală acută (un rinichi în insuficiență de activitate nu poate fi încărcat cu alte toxine – cele dislocate); infarct (datorită sângelui abundent trimis către inimă); hemoragii; sarcină etc. Nu se practică imediat înainte sau după masă, deoarece pentru digestie este necesară o cantitate mare de energie, iar masajul folosește energia pentru a o redistribui acolo unde este necesară redresarea. De asemenea, nu se face cu ajutorul unei persoane când nu există afinitate sufletească reciprocă. Masarea se începe cu zona rinichi, pentru a pregăti căile de eliminare a depunerilor anorganice. Se continuă cu zonele cap, coloană vertebrală (centru de dirijare a funcțiilor); urmează plămânii, stomacul, intestinele, ficatul, vezica biliară și pancreasul, care sunt organe de dezintoxicare, metabolism și producere a substanțelor de reconstituire. Se acordă atenție punctelor legate de circulația sanguină. Zonele în rezonanță cu căile limfatice și ganglionii limfatici vor ajuta la degradarea deșeurilor metabolice, acționând și la mărirea imunității organismului. În final, se masează celelalte puncte sensibile (organe de simț, membre etc.). Pentru detalii, recomand cartea *Terapii reflexogene*, de Gabriela Floreta Bucur.

O altă zonă reflexogenă este limba. În fiecare dimineață, după cura de ulei, se curăță limba, masând-o cu o linguriță de plastic. În felul acesta sunt activate și zonele reflectogene de pe limbă.

13. Somnul natural

Cercetările oamenilor de știință, în acest domeniu, relevă faptul că ceasul biologic uman funcționează în deplină concordanță cu energiile din univers. Noaptea, timp de 12 ore, organismul, aura, se încarcă cu energie, iar ziua, tot 12 ore, se descarcă. Înainte de a se introduce curentul electric și, implicit, radioul și televizorul, în special populația de la sate era în acord cu ceasul cosmic, sculându-se o dată cu răsăritul soarelui (la cântatul cocoșilor) și culcându-se imediat după apusul lui. Dar maxima încărcare cu energie a organismului are loc între orele 21 și 24, scăzând treptat din intensitate până la ora 4 dimineața, când se oprește. Urmează un somn relaxant, de cele mai multe ori încărcat cu vise. Consumul maxim de energie are loc ziua, între orele 9 și 12 (observați similitudinea de ore). Energia se consumă treptat până la ora 16, organismul deja începând să resimtă oboseala. Tehnologia avansată, agitația și stresul cotidian perturbă aceste ritmuri ancestrale, conducând la dereglări ale organismului pe care tehnica medicală, rămasă mult în urma celorlalte descoperiri, nu mai poate să le rezolve în totalitate. Valeriu Popa afirma cam același lucru, că orele de somn cele mai bune sunt în pas cu natura, adică 21-2, la ora 2 începând trezirea naturii. Somnul de dimineață era considerat boală curată.

În timpul somnului se produc anumiți hormoni. Siesta, de obicei între orele 14-15, reactivează acest proces.

Cortizonul produs de organism condiționează reacția antiinflamatoare, liniștește durerea. Acțiunea sa este legată de temperatura corpului. Cu cât temperatura este mai scăzută (dimineața sau în timpul siestei) cu atât hormonul este mai activ.

Hormonul de creștere este secretat în timpul somnului lent, profund, care poate fi în timpul siestei. La adult, el reglează producerea de grăsimi.

Melatonina este secretată de glanda pineală în întuneric. Ea este un izvor al tinereții, încetinind îmbătrânirea. În timpul siestei, pentru a activa acest proces, faceți întuneric în cameră (trageți draperiile).

O alternativă la siesta de după-amiază o reprezintă relaxarea, timp de 10 minute. Exercițiul constă în 2 timpi: deconectarea musculară și detenta mentală („sunt calm...”). Vezi exercițiile de relaxare Yoga sau exercițiile prezentate în revista *Formula AS* nr. 398 din ianuarie 2000.

Somnul are 5 cicluri de durată inegală :

1. somn foarte lejer, tranzit între veghe și somn ;
 2. somn lejer, încă 20 de minute ;
 3. somn profund ;
 4. somn foarte profund, când corpul se repară. Toate funcțiile încetinesc. Aceste 4 cicluri reprezintă somnul lent.
 5. somn rapid, al viselor (20-30 minute).
- Se revine apoi la primul ciclu (veghe-somn).

Atât stării de veghe, cât și stării de somn îi corespund anumite unde cerebrale, care pot fi depistate la encefalograf.

1. În starea de veghe, apar undele beta cu frecvențe $f=14-21$ Hz. Ele corespund lumii fizice în care există noțiunea de spațiu și timp.
2. În starea de semisomn, există unde alfa cu $f=7-14$ Hz, corespunzătoare lumii spirituale. Nu există noțiunea de spațiu și timp. Frecvența $f=10$ Hz este numită și frontiera PSI deoarece sub nivelul ei apar fenomene de parapsihologie : telepatie, premoniție, telekinezie etc. La frecvența $f=10$ Hz se interconectează cele două emisfere cerebrale, dreapta intuitivă folosită la ascultarea muzicii, admirarea naturii etc. și stânga cu rol analitic, logic (la stângaci este invers). Intrând în starea alfa în mod voluntar, poți să-ți folosești subconștientul în programarea și dirijarea conștientă a vieții. Aceasta ne arată Dan Seracu în cartea *Autocontrol pas cu pas*.
3. În starea de somn, se emit unde teta cu frecvențe $f=4-7$ Hz. Și la anestezie generală se activează aceste unde.
4. În timpul somnului profund, apar unde delta cu frecvență mai mică de 4 Hz. Este domeniul inconștientului.

Numărul de ore de somn depinde de vârstă, de constituție. Persoanele vârstnice dorm mai puțin, copiii mai mult. În general trebuie asigurate 8 h de

somn profund. Pentru sistemul imunitar, somnul este vital ca stimulent și regenerare. Substanțele care produc somnul stimulează și producția de interleucină, una dintre cele mai importante arme ale sistemului imunitar. Când contractăm o răceală, interleucina este produsă în cantitate mai mare și noi ne vindecăm dormind.

Insomnia poate fi provocată de toxinele pătrunse în creier, în caz de boală, intoxicații de la ficat sau intestin (la ochi apar culoarea galbenă sau inflamații) sau din cauza nervilor.

Dacă aveți prin preajmă o apă curgătoare, dormiți în unghi de 90 de grade față de circulația apei, indiferent de punctul cardinal. Oamenii care dorm paralel cu cursul de apă și în aceeași direcție se trezesc cel mai des epuizați a doua zi, iar dacă dorm în direcția opusă se trezesc cu capul greu, pentru că fluxul de energie e prea puternic. Poate crește și tensiunea arterială în acest caz.

Camera trebuie să fie orientată spre S-E, patul orientat cu capul spre N sau V. Nu se doarme pe spate, ci pe dreapta la culcare și pe stânga la sfârșit. Picioarele reci le încălzim. La culcare, dacă este necesar, se bea ceai medicinal de melisă, sunătoare, tei, hamei, odolean sau coji de mere, îndulcit cu miere. Se face baie de aer în fața ferestrei deschise, gimnastică și frecții. Nu se bea ceai negru sau cafea înainte de culcare. Pentru limpezirea capului, ne servim de ciorapi umezi peste care punem șosete de lână sau aplicăm comprese cu oțet pe piept. Ne deconectăm gândindu-ne la ceva plăcut sau citim ceva vesel.

14. Aportul suficient de lichide (2,5 l/zi)

Apa este esențială vieții, organismul nostru conținând-o în mare parte. Legumele și fructele cu care ne hrănim conțin, de asemenea, o mare cantitate de apă organică. Lipsa apei afectează organismul mai mult decât lipsa hranei.

Apa este un element indispensabil vieții. Un om poate supraviețui un timp mai lung fără mâncare, dar lipsa de apă afectează grav aparatul excretor. Apa are o funcție plastică în formarea țesuturilor moi, este solventul și transportorul substanțelor dizolvabile și mediul în care se petrec toate procesele metabolice din organism. Ajută la menținerea constantă a temperaturii corpului. Prin transpirație se elimină surplusul de căldură. Dizolvă și transportă substanțele nutritive la celule, unde sunt metabolizate. Ceea ce rezultă din reacțiile metabolice se elimină prin organele excretoare.

Dizolvă substanțele minerale, ajutându-le în acțiunea lor. Omul pierde apă prin urină (1-1,5 l), respirație (300-400 ml), fecale (150 ml), prin piele (650-750 ml). Cantitatea de apă consumată depinde de temperatura ambiantă, activitatea musculară și sistemul neurovegetativ propriu fiecărui om. Pierderile se compensează prin apa băută (1-1,2 l) din alimentele solide (800-1000 ml) și arderea elementelor nutritive (200-300 ml). În general, la omul sănătos există un echilibru hidric (aport egal cu eliminări).

Ușurăm munca celulelor și a organelor de excreție printr-un aport suficient de lichide. Apa potabilă nu trebuie să fie contaminată și nici dezinfectată

chimic. Cea mai bună este apa de izvor. Să se bea ceaiuri de plante adecvate bolii. Familia mea folosește ceaiuri vitaminizante cu măceșe (vitamina C și caroten), coacăz negru (vitaminele C, P, K), cătină (fruct-miracol care mărește imunitatea, are efect anticancerigen, multe vitamine), coarne, urzică, frunze de zmeur, mur, frag, afin, păducel etc. îmbogățite cu miere și lămâie. De asemenea, recomand sucurile de fructe și legume în cantitate cât mai mare. Mai ales în caz de boală fac adevărate minuni.

Două întâmplări din viața mea mi-au dovedit eficacitatea sucurilor. Băiatul meu, Ionuț, a răcit când avea vârsta de 3 ani. Febra îi crescuse, la un moment dat, la aproape 40°C. M-am speriat, mai ales când am constatat că era inert. Cu mare grijă, i-am dat să bea suc de legume și de mere și l-am lăsat să doarmă în continuare.

Când am revenit în camera lui, nu mi-a venit să-mi cred ochilor : Ionuț se dăduse jos din pat și se juca. Era salvat.

La vârsta de 13 ani, Ionuț a suportat o operație de deviație de sept. După intervenție, a făcut febră mare, 39°C. Nu am vrut să-l mai las în spital și, cu acordul medicului, care mă cunoștea, l-am luat, după 2-3 ore, acasă. L-am administrat două zile sucuri multe de legume și fructe, de asemenea, și citrice. Operația fusese făcută joi, iar luni băiatul meu a avut forța necesară să dea o teză la școală. Peste încă două zile a mai dat o teză, iar rezultatele au fost mulțumitoare. Toți cei care îl cunoșteau au fost mirați de revenirea lui rapidă după operație.

Și eu am profitat de multe ori de binefacerile sucurilor. Iată un exemplu : în octombrie '98 am răcit, pe fondul unei oboseli accentuate. Aveam dureri în gât, care s-au extins la plămâni. De durerea în gât am scăpat cu ceaiuri, gargară, cataplasme cu felii de cartof, prin cura de ulei, cu ajutorul tincturii de propolis și prin administrarea de bitter suedez. Pentru nasul înfundat și la gargară am folosit picături dintr-o soluție de apă și sare + 2, 3 picături de ulei de mentă și de pin (la 25 ml apă). După două zile încă nu reușisem să scap de durerile de cap, deși îmi pusesem pe frunte cataplasme de argilă, felii de cartof, de măr, bitter suedez și alifie chinezească. Mă dureau deopotrivă ochii și măselele. Mi-a venit ideea să beau suc de legume. Mi-am adunat puterile și am făcut următoarea rețetă : 1 morcov mare, 1 castron de spanac, 1 castravete, 2 mere mari, 1/4 varză. Am obținut 300-400 ml de suc, pe care l-am îndulcit cu o lingură de miere. Am băut lichidul încet, cu paiul. După ce am consumat jumătate din cantitate, am simțit că încep să se destindă venele de la tâmpile și, treptat, durerea a dispărut pe măsură ce am băut întreaga cantitate de suc. Apoi am început să citesc presa. Aveam pe masă *Revista fenomenelor paranormale*, din octombrie '98. În articolul „Sănătatea nativilor din fiecare zodie” am citit că fosfatul de potasiu este necesar celor născuți în Zodia Berbecului, întrucât ajută la refacerea celulelor cenușii și a sistemului nervos. Diminuarea acestei substanțe provoacă dureri de cap și o stare de epuizare. Fosfatul de potasiu se găsește în vegetalele din care mi-am preparat sucul : morcov,

spanac, castravete, măr. Se mai găsește în sfeclă, țelină, lăptucă, năsturel, conopidă, ceapă, muștar, ridichi, nuci, lămâi. De asemenea, cei din zodia Berbecului mai au nevoie de Fe organic și proteine pentru întărirea mușchilor. Ierburile asociate zodiei sunt: aloe, dafin, ardei iute, hrean.

În concedii, trebuie să profităm de apele minerale băute direct de la sursă.

Dr. C. Becker recomandă ceaiurile de plante și lichidele Waerland :

- dimineața : 1/2 l decoct de legume
- între mese : 1/4 l ceai medicinal
- prânz : 1/4 l lapte bătut
- între mese : 1/4 l ceai medicinal
- seara : 1/4 l lapte dulce.

În lipsa apei de izvor, puneți 1 linguriță argilă (luată din magazinele naturiste) la 1 l apă potabilă și lăsați-o să stea câteva ore în bătaia luminii și a soarelui. Argila va anula efectul nitriților, nitraților, metalelor grele, clorului etc. și va dezinfecă apa. Se va încălzi și cu energie cosmică, prana și ne va alcaliniza sângele.

15. Folosirea compreselor cu frunze de varză verzi (partea exterioară a verzei) presate cu sticla – să nu fie reci.

Camille Droz, în 1970, în cartea *Despre minunatele efecte vindecătoare ale frunzei de varză*, explică în amănunt cum se tratează diferite afecțiuni cu frunze de varză.

Frunza de varză are afinitate pentru substanțele toxice, obligându-le să iasă din țesuturi. Ea produce sau favorizează secreția sau supurația la abcese, furuncule, erizipel, dar și la pielea sănătoasă care acoperă țesuturi bolnave în profunzime. Dacă boala se întinde pe suprafețe mari, lichidul aflat sub piele în părțile neacoperite de varză este absorbit și dirijat numai spre locurile acoperite, iar de acolo este eliminat. Vindecarea intervine după ce cauza bolii a fost îndepărtată.

Dacă după aplicație frunza devine brună, secreția sau puroiul conține substanțe caustice. Dacă devine galbenă, uscată, veștejită, atunci boala sau este foarte rebelă sau s-a vindecat prin compresele anterioare. Secreția sau supurația sub influența verzei precede orice vindecare. Ea conține o substanță bactericidă care, în proporții slabe, reduce germenii gram negativi (J. Valnet – *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*).

Varza conține S (dezinfecant al aparatului respirator, în eczeme, seborree), săruri de K, vitamina U (ocrotitoare a mucoaselor), vitamina K (antihemoragică). De aici apar proprietățile cicatrizante ale sucului folosit în colite ulcerose. Ele aparțin și mucilagiilor. Mai conține: protide, lipide, glucide, minerale: 50 mg P, 50 mg Ca, 1-3 mg Fe; vitamine: 80 mg vitamina C; 0,15 mg vitamina B₁; 0,12 mg vitamina B₂; 0,6 mg vitamina PP; 0,5 mg provit. A; 2183 U.I. vitamina A; vitamina D₂. Bogăția în S (100 mg%), arsenic, Ca, P, Cu, I o face remineralizantă și reconstitativă. Prin vitamina A, întreține nutriția țesuturilor și întârzie îmbătrânirea. Prin vitamina B, factor de

echilibru nervos, ajută la respirația celulară, metabolismul glucidelor, absorbția oxigenului la nivelul celulelor. Prin Mg, Ca, K este un mijloc de apărare contra maladiilor. Clorofila permite producerea hemoglobinei și se opune anemiei, dar fierberea distruge acest element. Proprietățile antianemice sunt datorate Fe și Cu, care intervin în fixarea Ca.

Moarea de varză (zeama de varză acră) bogată în fermenți, vitamine și enzime, este folosită terapeutic în multe afecțiuni: constipație, hipotensiune, digestie dificilă, febră etc.

Prin protide și glucide este energetică și constructoare.

Boli vindecate de varză: vărsat, urticarie, pojar, scarlatină, zona zoster, pustule, bășici, acnee, eczeme, plăgi, flegmoane, afecțiuni eruptive, erizipel, inflamații ale capilarelor, ale vaselor ganglionilor limfatici, arsuri, răni, mușcături de șarpe, cangrenă, sifilis, fracturi, febre, malarie, tifos, nevralgii, reumatism, coxalgie, diabet, gută, afecțiuni intestinale, migrenă, cefalee, epilepsie, isterie, astm, guturai, bronșită, paralizii, inflamații oculare, mușenie, surditate, ulcere, hemoroizi, răceli, tumori, diabet, alcoolism etc. Este prețioasă pentru stomac și intestin. Prin bogăția în vitamine este antiscorbutică, reechilibrantă. Bolile menționate au drept cauză anumite toxine, pe care acțiunea verzei le elimină prin piele: „depurație cutanată”.

Diferite moduri de aplicare:

- la amețea, cefalee, irascibilitate, tensiuni nervoase; se înfășoară picioarele cu frunze de varză, schimbând compresa dimineața și seara;
- arsuri: atenuază durerile, evită formarea bășicilor și dă cicatrici curate;
- astm: se aplică dimineața și seara pe piept și regiunea superioară a abdomenului; comprese de câte 4 frunze mari;
- cancerul nu-l vindecă, dar ușurează durerile, micșorează supurația și evită mirosul neplăcut;
- cruste: se îndepărtează părul de pe cap, se aplică frunze și se fixează cu o căciuliță. La fiecare schimbare, se spală capul;
- gută, reumatism, fracturi, inflamații oculare: comprese;
- malarie, meningită, tifos, febră: comprese pe brațe și picioare – atrage sângele în aceste părți;
- metrite, menoragii: comprese pe abdomen și regiunea rinichilor; influențează favorabil menstruația, calmează durerile. Tratamentul trebuie continuat câteva luni;
- panarițiu: se înfășoară degetul;
- paralizii ale extremităților: se înfășoară întreaga extremitate;
- pojar: comprese pe extremități; ceai de tei, viorele sau mușetel;
- tulburări gastrice și intestinale: comprese pe abdomen;
- ulcere gastrice: se bea suc de varză.

16. Folosirea țiteiului brut din locul de naștere, recomandat de Valeriu Popa, sau a petrolului distilat la 100-150°C indicat de Paula Ganner (Tirol) în cartea *Metode de vindecare*.

Petrolul vindecă toate bolile care vin din sânge (boli ale sângelui și ulceratii, tumori, sarcoame, diabet, ficat). Zilnic, se ia câte o linguriță pe stomacul gol, timp de 5 săptămâni. Urmează o pauză de 2 luni și apoi o cură de 4 săptămâni. Paula Ganner a vindecat 20 000 cazuri.

Chiar tatăl meu s-a vindecat de ciroză uscată bând petrol dublu rafinat, ceaiuri de plante pentru ficat, ținând regim alimentar și făcând tubaje pentru eliminarea fierei.

17. Folosirea argilei, care împiedică proliferarea microbilor sau a bacteriilor patogene. Egiptenii foloseau argila la mumificare, cunoscând acțiunea sa antiseptică. Argila captează, drenează, apoi elimină impuritățile din țesuturi, sânge sau limfă. Ea constituie un pol de atracție pentru factorii morbizi. Această substanță este dotată cu ceea ce numim „inteligența naturii”. În cazul unei răni sau leziuni, ea elimină țesuturile bolnave și distruge germenii periculoși, fără să atingă sau să distrugă celulele sănătoase. Are o compoziție asemănătoare corpului nostru, cu un supliment de minerale.

Zincul și seleniul din argilă stimulează formarea enzimelor care elimină radicalii liberi.

Argila are putere antitoxică, bactericidă, antiseptică, fortifică organismul și combate bolile datorate slăbirii și degenerescentei. Anulează efectul nociv al nitriților și nitraților, al metalelor grele, al clorului din apa potabilă de la robinet. Este bine să punem max. 1 linguriță de argilă/1 l apă, într-un vas de sticlă, la lumină, pentru a se încălca cu energie cosmică (îmbrățișarea soarelui cu pământul, fotonii cu mineralele și cu oligoelementele). Pe traseul său în organism, ea reține ionii toxici (mercur, cadmiu etc.). Din instinct, animalele, când sunt otrăvite, mănâncă argilă.

În stomac, formează un gel protector și stimulează enzimele digestive, asigurând un pH alcalin, necesar digestiei intestinale.

Absoarbe gazele și toxinele care apar în intestin în urma unei dereglări de metabolism. De asemenea, permite o mai bună absorbție alimentară, echilibrează flora intestinală, accelerând drenajul și evacuarea. Este considerată detergentul intestinelor.

În primul rând, argila este un cicatrizant de prim ordin, grație silicatului de Al care o compune. Este antiinflamator, eficient în infecțiile cronice. Argila colectează puroiul, dezinfectează locul, dezintoxică organismul.

Datorită conținutului în siliciu, se recomandă în arterioscleroză, tuberculoză, boli degenerative, prevenirea efectelor îmbătrânirii. Se fac cure cu argilă în astenie, anemie, demineralizare, epilepsie, afecțiuni hepatice, leucemie, cancer, fiind bogată în Ca și Mg. Este antiparazitar, activează circulația fluidelor în organism (sânge, limfă). Extrage prin piele substanțele toxice și introduce

mineralele de care are nevoie organismul. Astfel se explică faptul că nodulii mamar și ganglionii se retrag, ca urmare a aplicațiilor externe cu argilă.

Argila posedă posibilitatea de a echilibra radioactivitatea corpului, stimulând deficiențele radioactive și absorbind poverile excesive. Atunci când nu a putut fi evitat un tratament cu raze, aplicarea argilei între două ședințe permite o mai bună suportare a radiațiilor.

Argila creează mediul alcalin, aducând sângele la pH-ul optim, nefavorabil dezvoltării bacteriilor. În fond, boala este acidoza sângelui.

Argila se folosește pe cale internă (se bea amestecată cu apă) sau pe cale externă (sub formă de cataplasme). Dacă se abuzează de doza zilnică este neprimejdios, organismul reținând acele microelemente de care are nevoie și eliminând surplusul. De fapt, argila nu acționează prin cantitate, ci prin informația pe care o deține.

Folosirea argilei pe cale internă :

- Prima săptămână : puneți din ajun într-o 1/2 pahar cu apă cât mai slab mineralizată, apă de piramidă sau apă de izvor (evitați apa de chiuvetă tratată cu clor care diminuează efectul argilei), 1 linguriță cu praf de argilă. Dimineața, pe nemâncate, beți apa de argilă fără a amesteca soluția (lăsați depozitul de argilă pe fundul vasului).
- A doua săptămână : dimineața, pe nemâncate, amestecați soluția cu o linguriță de lemn ; lăsați puțin să se așeze și beți apa cu argila în suspensie.
- A treia săptămână : dimineața, pe nemâncate, după ce amestecați soluția cu o linguriță de lemn, beți îndată apa de argilă.

Durata : urmați prima cură de argilă timp de 3 săptămâni. Faceți apoi o săptămână pauză. În continuare, faceți cure de 10 zile în fiecare lună sau la fiecare schimbare de anotimp. În caz de arsuri stomacale, beți de mai multe ori/zi 1/4 sau 1/3 pahar cu apă de argilă (preparată cu 2-3 lingurițe argilă/pahar de apă). Arsurile se vor calma, argila formând un pansament gastric.

Pentru uz extern, se acoperă argila cu apă (1/2 cm peste nivelul argilei) rece. Nu amestecați argila, pentru că devine lipicioasă și greu de manipulat. Lăsați să se dizolve câteva ore (cel puțin 1 h). La început, cataplasmele se fac subțiri de 1/2 cm, apoi îngroșați până la 2 cm. După folosire, argila se aruncă. Nu se folosesc cataplasme în timpul digestiei.

Argila nu este un panaceu, așa cum nici un alt produs nu poate curăța singur organismul de toxine. Ea trebuie combinată cu o nutriție echilibrată și apifitoterapie.

Argila este folosită cu bune rezultate și în cosmetică. Astfel, laptele și mărul fiert la care se adaugă argilă constituie o mască de față care dă luminozitate tenului, iar măștile cu argilă aplicate de 3-4 ori/zi elimină acneea. La noi în țară se comercializează gama de produse cu argilă „Aslavital” și „Farmec Vital”.

Într-o carte care a făcut vâlvă în Occident, *Argila care vindecă*, Raymond Dextreit afirmă : „Argila este incontestabil o forță inteligentă, binefăcătoare,

pe care trebuie să o experimentezi pentru a-i înțelege acțiunea. Să acceptăm faptele, chiar dacă nu cunoaștem precis cauzele”.

18. Folosirea bitterului suedez

Rețeta de bitter suedez a fost elaborată și transmisă de medicul suedez dr. Samst, a cărui familie a trăit până la adânci bătrâneți datorită acestui preparat. Dr. Samst a trăit până la 104 ani și a murit în urma unui accident de călărie. Este folosit atât ca mijloc preventiv pentru îmbolnăviri, cât și în caz de boli grave. Bitterul se găsește preparat în farmacii sau se ia amestecul de plante gata preparat de la Plafar și se face macerat de plante în alcool. Totodată se dau și instrucțiunile de folosire a bitterului. Maria Treben, susținătoare a acestui bitter, afirmă că rețeta provine de la Paracelsus, care îl denumea „elixir” și cu care vindeca bolnavi cu afecțiuni dintre cele mai serioase. Am început și eu să folosesc acest elixir și pot spune că a dat rezultate în multe cazuri: probleme de digestie, infecții, umflături datorită traumatismelor, răceală etc.

19. Eliminarea reziduurilor

Trebuie să se elimine reziduurile prin organele de excreție (prin colon și piele). Constipația este cauza principală a multor boli. Ea trebuie combătută printr-o alimentație sănătoasă, bazată pe legume, fructe și cereale, lichide (2 l/zi), scaun cel puțin o dată pe zi, mișcare.

Nu moleșiți musculatura intestinală prin clisme multe și mari.

20. Postul

Este indicat să se facă cure de dezintoxicare prin post, deoarece sângele încărcat cu toxine nu mai are posibilitatea să preia de la celulă elementele toxice rezultate în urma arderilor metabolice. Prin sistemele de eliminare, trebuie să scape de acestea și, de asemenea, să alimenteze cu oxigen și elementele nutritive necesare proceselor metabolice toate celulele corpului.

Postul însoțit de clisme este cel mai important mijloc de a obține sănătatea. Dacă postul nu este însoțit de clisme, se poate produce autointoxicarea. În timpul postului au loc eliminări mari de toxine, care, în urma încetării peristaltismului intestinal și a lipsei alimentelor ce fac tranzitul, rămân în intestin și reintră în circuitul sanguin, formând un cerc vicios.

În *Formula AS* nr. 403 din martie 2000, dr. Carmen S. Ghiman din Brașov recomandă clismele cu cafea, care sunt parte componentă a Terapiei Gerson și pe care ea le-a practicat în Germania, în lupta cu cancerul. Pe lângă aceste clisme, pacienții internați țin și regim de crudități. Clismele se fac sub supraveghere medicală și rezultatul lor se vede imediat după clismă, dispărând temporar durerile, revenind apetitul și organismul revigorându-se. Clisma poate fi folosită și în alte boli, fiind o cură de purificare foarte intensă. După

clismă se face un anume masaj abdominal iar corpul va fi vitaminizat funcție de necesitate. Nu se va bea cafea în timpul tratamentului.

Clisma se poate face cu oricare din cele două tipuri, *Coffea arabica* sau *Coffea robusta*. Trebuie să fie măcinată foarte fin. Pentru a obține 250 ml cafea se procedează astfel: în 300 ml apă clocotită se pun 3 linguri cu cafea fin măcinată. Se fierbe 5 minute la foc mare, apoi 10 minute la foc mic. Se lasă să stea 15 minute la temperatură mare, apoi se lasă la răcit. Cei 250 ml de cafea nu se filtrează. Se amestecă cu 750 ml apă sau ceai de mușetel (nu cu apă distilată). La început clismele se fac cu 400-600 ml din preparat, apoi se crește treptat cantitatea la 1000 ml. Se folosește irigatorul cu canula unsă cu unguent antiseptic și antiinflamator (gălbenele). Durata de introducere: 5-7 minute. Se ține 10-15 minute în colon.

În acest timp este bine ca pacientul să se întoarcă succesiv pe o parte și pe cealaltă, apoi va sta în șezut pentru 1-2 minute. După 10 minute lichidul este eliminat prin scaun. La persoanele cu colon ușor iritabil se face la ceva timp după clisma cu cafea și o clismă ușoară cu ceai de mușetel sau gălbenele (cicatrizant). Dar repet, aceste clisme se vor face sub supraveghere medicală.

Când digestia se întrerupe, toată energia corpului se concentrează pentru a dizolva și elimina reziduurile din țesuturi. Astfel începe purificarea internă. Postul trebuie să fie însoțit de gânduri optimiste, iar emisia de endorfină difuzată de creier în organism oferă armonia și echilibrul de care este nevoie în timpul postului.

Este de remarcat că în perioada inițială a postului, cu o periodicitate de 7 zile sau jumătăți de ciclu, adică 3, 7, 14, 21, ... de zile, apar crizele de eliminare greu de depășit, reapar toate vechile boli ale pacientului, dar ele dispar pe măsură ce sângele și țesuturile se purifică și apoi intervine o senzație de stare bună și o ușurință în tot organismul. În post și la reluarea alimentației (corectă), mucusul intestinal, sistemul bacterian și cel microbial se vor reface pe structura unei hrane curate, vii, sănătoase. Și structura modului de gândire este alta, mai aproape de adevăr. Apar calități intuitive noi sau proprietăți telepatice.

Criza, simptomul, care apar datorită descărcării de toxine, reflectă intensitatea încărcării, de fapt reacția organismului în lupta acestuia cu perturbațiile date de o încărcare anterioară. În bolile acute sau ușoare, organismul reacționează fiziologic, iar în bolile cronice sau grave organismul reacționează metabolic.

Valeriu Popa recomandă ca o dată pe an să se facă o cură de apă distilată. La o cantitate de 10 l de apă distilată se recomandă să se adauge 1 l de apă sfințită. Ne atrăgea atenția că trebuie postit și cu sufletul, lăsând ura, dușmănia deoparte. Apa distilată, fiind un element chimic nesaturat, în urma amestecării prin osmoză cu moleculele din cei 40 l de apă (încărcați cu toxine) pe care-i conține organismul uman, face schimb ionic, absoarbe sărurile minerale și le antrenează spre ieșire. Organismul se debarasează în primul rând de otrăvuri, neignorând și elementele bune, dar, după revenirea din post,

organismul își recapătă sărurile minerale și vitaminele necesare din alimentația, de această dată, sănătoasă (remineralizarea având loc rapid). După cum relevă dl inginer și terapeut Bogdan Victor (fost coleg și prieten cu Valeriu Popa), în urma calculelor făcute de dânsul (mai, 2002), a reieșit că după 10 zile de cură de apă distilată se elimină 39% din toxine, după 20 zile – 64%, în a 42-a zi ajungându-se la eliminarea a 87% din toxine.

Am citit în *Revista fenomenelor paranormale*, din 25 iunie '98, că apa distilată demineralizată conține 3 componente: apa neutrală (cu rol de căraș), apa antagonică (apa moartă) și apa biologică (apa vie). Structurarea apei antagonice și a apei biologice este asemănătoare cu cea a acidului dezoxiribonucleic (ADN) din cromozomi, care reprezintă suportul materialului genetic. Apa biologică fierbe la 105°C și nu îngheață la 0°C. Ea captează și reemite instantaneu o energie cosmică ce reprezintă izvorul de întreținere a vieții și este optic activă în sens levogir (deviază planul luminii polarizate spre stânga). Sucurile din legume și fructe (după 1 h de la extracție, apa biologică scade la jumătate), izvoarele din zone cu păduri de stejar, izvoarele de munte și din zone vulcanice („acolo unde se bat munții în capete”), sunt bogate în apă biologică. Apa antagonică are rolul de inhibare a proceselor vitale.

Pentru post, trebuie să ai cunoștințe minime sau un îndrumător, deoarece pot apărea tot felul de situații, în funcție de organismul fiecăruia, mai ales la o întrerupere bruscă sau o revenire neadecvată. Doctorii se tem, de altfel, de post, din cauza scăderii glicemiei. Eu am observat că pacienții lui Valeriu Popa care au acceptat acest tratament au ținut postul fără probleme. Eu am ținut diferit postul (2 l apă distilată băută până la ora 15, timp de 45 zile, dar mâncam ceva ușor spre seară). Acest post nu este la fel de eficient ca cel total ținut perioade mai scurte. În perioada de început a postului am avut amețeli puternice și spasme musculare, dar am mers la serviciu și nu mi-am schimbat activitatea cotidiană, știind că acesta este efectul eliminării de toxine. Pe lângă apa distilată, Valeriu Popa recomandă două clisme zilnic (dimineața și seara), fie cu apă distilată, fie cu infuzii de plante. Acest tratament patogenetic declanșează și accelerează eliminarea reziduurilor. Un aparat de făcut apă distilată mai primitiv este constituit dintr-un lighean, o găleată și o cratiță pusă pe un suport (vezi desenul de la p. 161 conform indicațiilor lui Valeriu Popa).

- Este bine ca postul să se țină în faza de descreștere a lunii (2 săptămâni) când dezintoxicarea este mai eficientă și în zilele cu lună nouă (în calendare este desenat un disc negru, deoarece în acest timp capacitatea de dezintoxicare este mare). Și în orele de lună plină este bine să postești, deoarece în această perioadă absorbția fiind maximă, se poate mări absorbirea de adaosuri artificiale din alimentația noastră.

Reîncărcare

- Revenirea din post să se facă în faza de creștere a lunii (2 săptămâni), astfel ca tot ce facem pentru regenerare să fie eficient. Pentru alegerea

zilelor de post vezi recomandările date de Johanna Paungger și Thomas Poppe în cartea „Puterea lunii” (L.V.B, 1998, București). Aici veți găsi și afirmația lui Hipocrate că cine practică medicina și nu ia în seamă mișcarea stelelor este o persoană fără judecată. Dacă părintele medicinei își îndeamnă studenții să țină cont de astre, cu atât mai mult noi trebuie să luăm în considerare și acest aspect.

Revenirea este mai dificilă decât postul. În timpul dezintoxicării, are loc procesul de fagocitoză, mișcarea peristaltică încetează, sistemele bacterian, enzymatic, microbial tind să dispară, pereții intestinali devin lipsiți de mucusul protector, iar tubul digestiv se subțiază. De aceea, revenirea din post se face cu alimente de protecție și în cantități mici, capabile să formeze încet-încet flora intestinală, enzimele viitoarelor funcții digestive (de exemplu, se consumă 7 zile zeama de la 3 linguri de orez). Revenirea durează cam 70% din durata postului.

Valeriu Popa recomandă *revenirea* din post în mod diferențiat, în funcție de capacitatea energetică a fiecăruia, de rezerva energetică a sistemului digestiv.

Iată un *sistem general de revenire* :

- I zi – o lingură orez se fierbe 10 min. în 0,5 l apă distilată. Se consumă zeama + 1,5 l de apă distilată ;
- a II-a zi – două linguri de orez se fierb 10 min. în 0,5 l apă distilată. Se consumă zeama + 1,5 l de apă distilată ;
- a III-a zi – trei linguri de orez se fierb 10 min. în 0,5 l apă distilată. Se consumă zeama + 1,5 l de apă distilată ;
- a IV-a zi – patru linguri de orez se fierb 10 min. în 1 l apă distilată. Se consumă zeama, 1 l de apă distilată și jumătate din cantitatea de orez ;
- a V-a zi – cinci linguri de orez se fierb 10 min. în 1 l apă distilată. Se consumă zeama, 1 l de apă distilată și jumătate din cantitatea de orez ;
- a VI-a zi – șase linguri de orez se fierb 10 min. în 1 l apă distilată. Se consumă zeama, 1 l de apă distilată și toată cantitatea de orez ;
- a VII-a zi – șapte linguri de orez se fierb 10 min. în 1 l apă distilată. Se consumă zeama, 1 l de apă distilată și toată cantitatea de orez.

Este de preferat folosirea orezului nedecorticat, care nu sărăcește organismul de anumite vitamine.

Unui bolnav de cancer i-a prescris revenirea astfel : două linguri grâu încoțit, dat prin mașina de tocat, seara o banană, zeama de la compot de mere, fără miere și miezul a 20 semințe de dovleac, nesărate, neprăjite (dacă sunt mai multe semințe, nu dăunează).

Altui bolnav i-a indicat :

- I zi – o lingură de orez fiert în 0,5 l apă distilată. Se bea zeama + 1,5 l apă distilată. Seara se mănâncă lingura de orez timp de o oră ;

a II-a zi - 1-4 linguri de orez fiert în 0,5 l apă distilată. Apoi la 12,30 : grâu, țelină, mere rase.

Ene Petre, de exemplu, a ținut de trei ori post : 14 zile, 21 de zile și a treia oară i s-au recomandat 35 de zile. El a ținut 46 de zile. În a 36-a zi a intrat în comă și a fost salvat prin telepatie de **Valeriu Popa**. Referitor la aceasta, mi-am adus aminte că **Valeriu Popa** a clasificat bolnavii în două categorii : *autoaccidentați* (din care a făcut parte și Ene Petre), care fac mai mult decât li se recomandă, și cei *autoprogramați* cu care se lucrează mai greu. Ene Petre a tras concluzia că posturile lungi sunt cele mai bune.

Și *Medicina isihastă* recomandă posturile totale, la început de 1-3 zile, intercalate cu mâncare nefiartă fără carne, până se face schimbarea de floră microbiană în intestine. Apoi se trece la post total mai lung, cu clisme și cu apă. Medicina isihastă este împotriva apei distilate, deoarece este făcută prin fierbere și are niște mișcări magnetice nocive. Se recomandă ceaiurile prin macerare la rece sau sucurile, dar nu proaspete, ci lăsate câteva ore până se depune partea sărurilor, bându-se doar lichidul limpede. Clismele nu se fac cu apă fiartă, ci cu apa dezinfectată cu câteva picături de oțet sau ceaiuri tot la rece (mușetel, coada-șoricelului). *Medicina isihastă* nu admite nimic omorât, nici o informație moartă să nu mai fie introdusă în organism, nici prin apă. După post, să nu se treacă la alimentația moartă. Prima zi se va consuma o supă nefiartă de legume, cu nucă zdrobită, care se va strecura. A doua zi adăugați pesmet de grâu necopt, făcut din aluat de grâu zdrobit și uscat la căldură de 30°, dar supa tot strecurată. Folosiți această supă de sănătate cu foarte puțină sare, de mai multe ori/zi. După 3-4 zile, începeți cu o supă nestrecurată, nu multă deodată. Cel puțin o lună regim nefiert, doar cu puține lactate nefierte. Postul se ține 10-40 zile.

În general, în curele de dezintoxicare, se recomandă :

- repaus alimentar (pentru rezervă de energie de digestie) ;
- hipertermie - accelerare a migrării produselor de degradare metabolice spre organele de eliminare ;
- transpirație ; purgații, vărsături, clisme ;
- drenatori biliari și hepatici sub forma alimentelor (cura de ridichi, ulei de măsline) ; drenatori respiratori (muguri de brad, pin) ;
- masaj (palmar și plantar și chiar pe limbă, prin curățarea limbii de depuneri cu o linguriță de plastic sau lemn) ;
- cure periodice de diureză (ceai, legume, fructe) ; lichide : ceai cu miere, suc de legume sau fructe, decoct de cereale.

Reîncărcarea la cei care nu sunt grav bolnavi se face cu :

- alimente neprelucrate termic 70% ,
- suc de legume și fructe : 50-500 ml/zi,
- salate înainte de masă,

- proteine din ouă, lactate, legume uscate (fasole, mazăre), cereale, fructe oleaginoase (nuci, alune),
- 50% cereale – 2-3 linguri țărâțe, zilnic cereale germinate,
- fructe între mese și la sfârșit,
- dulciuri : miere, fructe uscate și proaspete,
- ulei presat la rece, grăsimi lactate, nuci, migdale (25 g la o masă),
- condimente naturale, fără sare sau cu puțină sare de mare,
- 1,5-2 l/zi de lichide,
- igienă a meselor și a vieții.

Revenirea la cei care nu sunt grav bolnavi se face astfel :

- I săptămână : regim de crudități RC 80% + 10-20% mâncăruri fierte : cereale, cartofi ;
- a II-a săptămână : regim de crudități (RC) 70% + mâncăruri de legume fierte ;
- a III-a și a IV-a săptămână : RC 60% + mâncăruri de legume uscate ;
- a V-a și a VI-a săptămână : RC 50% + toate alimentele, inclusiv carne fiartă (iepure, pasăre de țară, vițel, pește) la cei care nu vor să renunțe la carne.

Nu se introduc mai multe alimente noi în aceeași zi. Condiția este ca min. 50% să fie alimente nepreparate.

Unii experți recomandă cure de post cu interdicție totală a lichidelor. Aceasta nu numai că nu ajută, dar sunt chiar dăunătoare, deoarece reziduurile toxice eliberate din țesuturi se acumulează în sânge și produc intoxicații grave. Nefiind îndepărtate prin organele de excreție, toxinele se elimină prin piele, producând erupții și abcese.

Alții prescriu posturi cu apă de izvor (recomandată și în *Biblie*), ceaiuri, sucuri de fructe, cu care se obțin unele rezultate, dar nici aceasta nu este corect din punct de vedere fiziologic. Edgar Cayce recomandă posturi scurte de 3-5 zile, cu : suc de citrice (portocale) sau struguri în orice cantitate (cine are tulburări ale sistemului digestiv – cataplasma cu struguri zdrobiți pe burtă). Cura se termină cu 1/2 ceașcă ulei de măsline ; cura de lapte prins cu banane (coapte neforțat și netratate) ; cura de mere de 3 zile (cea mai recomandată) urmată de 1/2 ceașcă ulei de măsline în ultima seară, la încheierea curei. Regnar B., prin cercetări și analize, a stabilit că în timpul postului cu apă și sucuri de fructe acide corpul se supraacidifică și nu mai este capabil să dizolve reziduurile toxice, urina devine tulbure și de culoare închisă. După el, cura de post are maxim de profit numai dacă se face cu aport abundent de sucuri bazice crude pentru a neutraliza supraacidificarea corpului ; în acest caz, deși urina este clară și deschisă, antrenează mai multe toxine decât la postul cu apă și sucuri crude acide.

Dr. Oshawa recomandă regim de echilibrare yin-yang, în cure de 10 zile cu pauză de 1-5 zile, numai cu cereale : grâu, orez, mei și hrișcă fierte în apă. Ca lichid se bea doar apă.

Postul este contraindicat de către unii naturiști în caz de boli grave de : inimă, rinichi, tuberculoză, gușă, nervozitate gravă, neuroastenii (de exemplu,

Waerland, în *Die Waerland Therapie*; Gunter, Gerson etc.). Valeriu Popa recomandă postul în toate cazurile.

Waerland recomandă următorul post :

În caz de boli cronice, grave (cancer), se ajunează în perioade. Se începe cu un post de 7 zile, apoi se trece la regimul lacto-vegetarian; după 2 săptămâni, se face un post de 14 zile, urmat de o pauză de 3 săptămâni; în a treia etapă, se ajunează 30 zile, apoi se ține regimul Waerland bazat pe crudități, lapte și supe de legume, timp de 6 luni. Dacă au mai rămas simptome de boală, se poate efectua un post de 40 zile, care este limita postului terapeutic. Încetarea postului și trecerea la alimentația normală trebuie făcute cu mare grijă. Se consumă piure de cartofi, lapte prins (nu acru), orez fiert în apă. După durata postului, regimul lacto-vegetarian va fi reluat după 2-7 zile.

Se vor face multă mișcare, gimnastică, exerciții de respirație.

Ca mijloc de întreținere a sănătății sau pentru boli mai puțin grave, postul se poate ține 1-3-5 zile sau chiar mai mult, timp în care se vor bea doar lichide (2-3 l/zi), în general ceaiuri (pentru slăbit se bea ceai de păpădie și urzică, iar pentru intelectuali, în scopul stimulării activității creatoare, se mărește cantitatea de păpădie), sucuri de varză, pătrunjel, sfeclă roșie, mere (max. 3 pahare/zi) și apă. În băutura de dimineață se adaugă 1-2 linguri semințe de in și 1-2 lingurițe tărate de grâu. Uleiul de semințe de in unge tubul digestiv, iar tăratele duc lichidul în intestinul gros, unde înmoaie reziduurile alimentare. Este important ca scaunul să fie moale, altfel intestinul nu se poate evacua complet. Alimentația obișnuită a alterat flora intestinală, de aceea intestinul trebuie bine curățat și restabilită flora intestinală, pentru a putea profita de întreaga valoare a regimului de crudități. De aceea, după post, se vor introduce laptele acru și varza acră. Este bine ca în laptele acru să se adauge lactoză, care favorizează dezvoltarea bacteriilor de fermentație.

Postul provoacă deblocarea metabolismului prin arderea substanțelor toxice acumulate în organism. Stimulează rinichii pentru eliminarea toxinelor. *Cu cât efortul fizic va fi mai intens, cu atât mai intensă va fi eliminarea toxinelor.* Se vor face băi calde generale cu masaj de la extremități spre inimă, insistându-se pe abdomen, brațe, încheieturi, care au acțiune detoxifiantă prin piele. Se vor aplica comprese calde stropite cu alcool pe ficat. Se acoperă cu un plastic și cu lână. Se fac spălături intestinale prin clisme sau 500 g ceai laxativ cald în care se topesc eventual 2 lingurițe de sare amară. Se face imediat gimnastică respiratorie abdominală cu sugere – umflare și rotire a abdomenului. Se fac apoi mișcări bruște de trunchi, aplecări în toate sensurile. *Consecința:* mai multe scaune cu eliminarea tuturor toxinelor și microbilor din intestin.

În general, este necesară o zi de post de 1-2 ori/săptămână pentru curățirea și refacerea potențialului energetic, ca și pentru odihna organelor interne.

Postul de 3-7 zile este indicat a se ține de 4 ori/an până la 1 dată/lună, pentru bolnavi. Este indicat să se țină la sfârșitul fiecărui anotimp și la

începutul bioritmului fizic (23), când va avea efect maxim și neplăceri minime. Pentru bioritm, vezi *Bunte Illustrierte* (RFG), nr. 49, din noiembrie 1970, sau bioritmul din cartea *Puterea lunii* de J. Paungger și Th. Poppe. Dr. Wilhelm Fliess a descoperit la sfârșitul secolului trecut bioritmul plantelor și animalelor.

Postul de 10-14 zile se ține pentru boli mai grave. Spălătura intestinală se va face la începutul și sfârșitul curei, ca și la nevoie, în caz de amețeli, lipsă de vigoare etc.

Acest sistem de dezintoxicare a fost verificat medical până la o durată de 70 zile. Recordul a fost de 111 zile. În general, este indicat să se țină mai bine posturi dese și scurte, decât posturi rare și îndelungate. Reacumularea toxinelor după post se face datorită reluării greșelilor psihice, dacă alimentația este perfectă.

Se va face și o purificare psihică. În fiecare seară, se face examenul conștiinței. Din cei 600 biți ai fiecărei conexiuni nervoase, noi nu putem controla conștient decât max. 9. Seara, înainte de culcare, se va face autosugestie posthipnotică, prin care vom căuta să transmitem subconștientului hotărârea pentru îndeplinirea unei sarcini, automat, pentru ca a doua zi, în stare de veghe, să îndeplinim sarcina mult mai ușor, comanda fiind în parte preluată automat. Deci, înainte de culcare, ne vom imagina că am îndeplinit sarcina, o privim ca realizată și ne simțim satisfăcuți de ea. Să nu cumva să ne sugestionăm negativ. Sugestia va fi exclusiv pozitivă („trebuie să”; „voi face” etc.).

Ieșirea din cură recomandată de Waerland trebuie să dureze tot atât cât a ținut și postul. Se începe cu regim de lichide, care treptat se înlocuiește cu mese mici, ușoare, apoi din ce în ce mai consistente, până ce se ajunge să se mănânce normal. Se recomandă :

- băutura de dimineață : apă de cartofi sau zeamă de legume în care s-au înmuiat peste noapte 2 linguri de agar-agar (aceasta este o algă, care încă nu se găsește la noi) sau decoct de cartofi cu suc de morcovi ; se va bea și între mese ;
- micul dejun : 2 pahare de chefir (are în plus față de iaurt anumite substanțe specifice longevității), iaurt de casă sau lapte bătut cu un pahar mic de suc de morcovi, semințe de in și o bucată de brânză care au rol de a reface flora intestinală ;
- dejun : piure de cartofi fierți în coajă și apoi copți, fără sare, puțină brânză și eventual puțin ulei presat la rece. Lapte ușor acrit și puțin suc de morcovi, câteva felii de pesmeți și decoct ;
- cina : legume fierte sau orez, puțin lapte, pesmeți și unt.

În următoarele zile, alimentația va fi lacto-vegetariană, nu prea abundentă.

Cura de înfometare (pentru toate) recomandată de Valeriu Popa

Se poate ține 3-5-7-14-21 zile, în funcție de gradul de boală. Se înlătură toate alimentele. Se bea zilnic 1,5-2 l de apă de izvor sau de fântână. În București, în Parcul Ghica Tei, este un izvor bun (d-na Ghica). În general, nu se bea apă multă deodată, ci câte puțin și des, ca să fie hrănitoare. Seara se face clisma cu rostopască. Apoi se face :

Revenirea de 10 zile

În prima zi, dimineața, la prânz și seara se bea câte un pahar cu suc de morcov. Cine dorește îl poate combina cu 20 ml suc de măr. Nu se bea apă. A doua zi se bea un pahar cu suc de morcov, iar la amiază se consumă supă, care se face astfel: în apă rece se pun rondele de morcovi, țelină, pătrunjel, păstârnac, ceapă și în farfurie se mai pun doi căței de usturoi tocați mărunt.

Acest regim de înfometare are o influență bună asupra vederii, chiar din prima săptămână.

După un regim de înfometare, la începutul fiecărei luni, este neapărat necesară câte o înfometare de 3-5 zile, până când organismul își poate reveni în deplină ordine și echilibru.

21. O metodă de vindecare recomandată de Valeriu Popa și Vitali Ciobanu, din Arad, este **urinoterapia**. Se fac frecții, comprese, se bea urina.

În revista *Formula AS* nr. 366 sunt prezentate rezultatele de la al II-lea Congres Mondial de Urinoterapie – 13-16 mai 1999 la Gersfeld – Germania. Dr. Cristian Boerescu spune că o descoperire senzațională făcută simultan la laboratoarele biochimice Hayashibara din Japonia și Amarillo Cell Culture Co Inc. din Texas a pus în evidență existența unor celule senzoriale situate în gură și faringe care, atunci când se consumă propria urină sunt activate și transmit creierului informații, ca un veritabil analizor biochimic. Astfel, creierul este informat despre diferitele afecțiuni sau dezechilibre produse în organism și prin mecanisme de biofeedback ia măsuri prompte de vindecare.

- Este strict interzis tratamentul cu urină în cazul consumului de carne, alcool, tutun, zahăr, oțet, sare, cafea, droguri și medicamente de sinteză. Să fie evitate alimentele acide (de ex. borș), altfel pot apărea efecte secundare de tipul eczemelor. Înainte de începerea curei de urinoterapie scaunele să nu fie moi deoarece se poate produce diaree sau colită.
- Nu se va folosi niciodată primul și ultimul jet atunci când se recoltează urina. Se va folosi mijlocul jetului urinar.

Cum ființa umană este o copie fidelă a macrocosmosului iar în natură totul se transformă, nu se acceptă nici un fel de pierderi.

Exemplu: circuitul apei în natură. Urinoterapia face posibilă reciclarea substanțelor vitale utile pe care organismul le-a pierdut printr-o filtrare renală dezordonată.

Dr. Vitali Ciobanu recomandă următoarea procedură: pacientul se trezește la 3-4 dimineața, se așază cu fața la răsărit și tot în această poziție va urina. Prima și ultima treime din urină se va arunca. Se colectează cantitatea de la mijloc (cam 100 g). Nu se bea totul deodată, ci în înghițituri impare, fără oprire și cu fața la răsărit (*Formula AS*, 17-24 martie 1997). Rușii au înființat, în 1932 un institut de cercetări în domeniul urinoterapiei. Aceasta vindecă boli de ochi, reglează funcțiile ficatului, distruge paraziții intestinali, îmbunătățește pofta de mâncare, curăță sângele. E un antidot în otrăviri și mărește

imunitatea organismului. În urină se găsește ureea, care are efect antitumoral. Urina conține informația despre bolile organismului și este un medicament nozonic. Urina oricărui om conține toate nozodele care apar când corpul se îmbolnăvește. Ele acționează ca un vaccin.

Dl. Valeriu Popa recomandă postul de 1-3-7-14-21 zile, numai cu urină și apă, plus 2 clisme/zi, după ce timp de 2 săptămâni s-a ținut regim naturist – fără alcool, tutun, zahăr, cafea, oțet, sare. De asemenea, foarte eficientă este urinoterapia practică după „perioada de revenire” din postul cu apă distilată. Preventiv sau pentru mici îmbolnăviri, este suficient dacă se colectează urina de mijloc (primul și ultimul jet se aruncă) de 1-2 ori/zi și se bea imediat. Cu cât cantitatea de urină băută este mai mare, cu atât mai bine. Datorită eliminării de toxine prin toate căile de eliminare (gură, piele, căi respiratorii, anal etc.) pot să apară erupții pe piele, stări de vomă, răceală, diaree. Aceste simptome vor dispărea în următoarele zile. Urina veche de 4 zile se poate aplica pe pielea afectată de boli dermatologice, contra ridurilor etc.

22. Folosirea puterii mintale pentru acumularea și dirijarea forței vitale în corp. Chimistul Arnolphi și farmacistul Burgent, în cartea *Cultura psihică*, recomandă purificarea sufletului prin distrugerea defectelor, viciilor, eliminarea egoismului și a exceselor sexuale. Ei dau o serie de lecții despre respirație, dobândirea magnetismului prin acumularea forței vitale, transformarea unei dorințe sau a unui sentiment negativ în energie pe care să o folosim în scop bun, dirijarea energiei în corp și asupra celor din jur, materializarea gândului în scopul de a remedia defecte fizice, tratarea bolilor prin magnetism. Aceste exerciții cer timp și perseverență, dar rezultatele sunt miraculoase.

Conform lui Edgar Cayce, în primul rând trebuie respectate două legi :

1. Legea echivalenței : „Ce semeni, aia culegi” ;
 - a) Tot ce exteriorizează un om prin vorbă sau prin faptă se va întoarce spre el. Domnul Iisus a spus : „Din cuvintele tale te vei îndrepta și din cuvintele tale te vei osândi”.
 - b) Ceea ce dă, aceea va primi. Dacă dă ură, va primi ură ; dacă dă dragoste, va primi dragoste ; dacă evită, va fi evitat ; dacă minte, va fi mințit ; dacă înșală, va fi înșelat.
2. Legea educării imaginației ;
 - a) Tot ce-și imaginează un om are să se realizeze.
 - b) Omul poate chema boala prin teamă.
- Echilibrul sistemului nervos este condiția sănătății. Yoghinii consideră că toate emoțiile și sentimentele sunt însoțite de producerea în organism a unor substanțe care acționează ca otrăvuri sau ca tonice. Aceste substanțe intră în sânge și se fixează pe anumite organe, în general pe centrii nervoși. De exemplu, emoția mâniei produce o toxină care acționează asupra inimii, ficatului și stomacului, dar se elimină repede ; dacă apare ura, toxina este

secretată cronic, puțin câte puțin, și otrăvește tot organismul, dar mai ales ficatul. Frica este o altă emoție și îi corespund două sentimente: regretul aplicat trecutului și îngrijorarea aplicată viitorului, care au aceeași toxină ca și frica, fixându-se mai ales la vezica biliară, stomac și intestin. Ea ar fi cauza afecțiunilor gastro-intestinale. Acestea două sunt principalele otrăvuri de origine psihică. Ele se pot combina cu alte otrăvuri organice din sol și ape și această combinație ar produce cancer. *Hatha Yoga* recomandă stăpânirea sentimentelor. Trebuie eliminate frica și mai ales ura. „Să nu apună soarele înainte de a-ți trece mânia” – această îndrumare biblică este o taină a sănătății. Stăpânirea devine ușoară dacă se abordează pe plan fiziologic. Se adoptă sistematic atitudinile și expresiile corporale contrare emoțiilor și sentimentelor care trebuie învinse. Nu putem rămâne mânioși dacă mușchii feței și corpului sunt destinși și buzele surâzătoare. Atitudinea fizică de bravură învinge frica. Manifestarea continuă a unei seninătăți exterioare antrenează inevitabil seninătatea sufletească.

Există și substanțe tonice produse de bucurie, voioșie, afecțiune, iubire.

R. Burton, un medic care a trăit în secolul al XVII-lea, a scris că există 3 medici care pot vindeca orice boală: dr. Râs, dr. Regim și dr. Calm. Râsul are 8 funcții: îmbunătățește circulația sanguină; mărește numărul de celule fagocitare care distrug bacteriile, virușii și formațiunile neoplazice; accelerează bătăile inimii și în mică măsură ridică tensiunea arterială; accelerează ritmul respirator, determinând creșterea cantității de O_2 din sânge; eliberează endorfinele care influențează buna dispoziție și contribuie la scăderea intensității durerii; relaxează musculatura; accelerează digestia; masează musculatura organelor interne. Dacă râdem des, ne este mai ușor să ne luptăm cu stresul, ne putem relaxa mai ușor, suntem mai creativi și mai rezistenți la îmbolnăviri. În statul West Virginia, din Statele Unite, a fost înființat primul spital din lume în care pacienții sunt tratați cu ajutorul râsului și al jocurilor.

Medicina holistică cayciană afirmă: „Mintea este constructorul”. Spiritul construiește fiecare celulă a corpului. Nu există nici o boală pe care să n-o fi construit mai întâi voi înșivă în mentalul vostru (în această viață sau în una din viețile precedente). Orice boală vine prin încălcarea unei legi cosmice, care se va traduce în corpul fizic, care este un ecou al cosmosului. Dacă ați avut puterea de a vă fi creat boala, găsiți puterea necesară spre a o distruge. Orice vindecare vine din aceeași sursă. Fie că ea se face prin dietă sau prin medicamente sau chiar prin chirurgie, este la fel: este vorba de conștientizarea acelor forțe care se află în interiorul corpului și care sunt reflexul forței creatoare a lui Dumnezeu. Noi trebuie să ușurăm munca naturii vindecătoare.

Matematicianul von Neumann, părintele ciberneticii, a calculat memoria totală a omului: 1020 unități de informație (biți). Adică în creier ar intra o bibliotecă cu rafturi lungi de 300 km. Noi folosim doar 3-4% din mentalul nostru – inclusiv memoria. De aceea cred că se poate folosi cu succes puterea mentală pentru vindecări.

Vindecarea se poate face și prin voce. După cum afirmă Edgar Cayce, în prenume este suma totală a ceea ce a construit sufletul entitate, forțele sale vibratorii, în fața Forțelor Creatoare (Dumnezeu). Numele unei persoane arată stadiul său de dezvoltare karmică, ca suflet. Și dacă cineva rostește un nume în timp ce ceilalți își îndreaptă gândurile și iubirea lor spre acest nume, valul de energie este dirijat spre vindecare.

Și mai presus de toate, multă credință în Dumnezeu. El este singurul care ne poate schimba destinul. Dumnezeu își amintește de noi în măsura credinței noastre. Pe măsură ce gândirea se înalță afirmând binele, mentalul răspunde noilor tipare psihice, iar corpul se revigorează, scăpând de boală.

Foarte folositoare este meditația, adică să-ți aduci fizicul și mentalul la rezonanță cu Creatorul, căutând să-ți cunoști legăturile cu El. Meditația este rugăciune. Ea constă în a-ți goli eul de tot ce împiedică Forțele Creatoare să țâșnească din profunzimile eului tău și să se propage prin vibrații de-a lungul meridianelor, pentru a se diversifica prin centrii glandulari care creează activitățile fizice, mentale și spirituale ale omului. Dacă această meditație este făcută corect, trebuie să fii la sfârșitul ei mai puternic mental și spiritual. Meditația este cel mai bun mijloc de a deschide chakrele, adică de a intra în starea de transă ușoară, indispensabilă pentru vindecare și liniște.

Dr. Henry G. Bieler, în cartea *Alimentele, miracolul vindecării*, descrie foarte bine rolul pe care îl joacă glandele endocrine în caz de îmbolnăvire și ce boli apar atunci când ele nu mai fac față agenților agresivi, respectiv toxinelor (în caz de hiperactivitate).

Există o corespondență între rugăciunea *Tatăl Nostru* și glande. La rostirea fiecărui cuvânt din rugăciune, se deschide o glandă. Centrii glandulari majori sunt: pituitara sau hipofiza (cea mai înaltă glandă – este legată de lumină), pineala (punct de plecare pentru construcția embrionului în pântecul mamei), tiroida (intră în acțiune când trebuie să luăm o decizie și să acționăm), timusul (corespunde inimii), suprarenalele (sunt centrul nostru emoțional și acționează asupra plexului solar), gonadele (motorul corpului fizic), celulele lui Leydig sau Lyden (centrul echilibrului masculin-feminin). Fiecare organ depinde de un centru glandular. Orice boală provine dintr-o proastă funcționare a unuia din acești centri glandulari. Vindecarea se face prin purificarea acestor centri (prin deschiderea lor). Putem medita pe o muzică frumoasă. Chakrele se mai pot deschide cu anumite mirosuri, anumite exerciții de respirație și poziții pe care le cunosc yoghinii. O dată deschise, prin ele pătrunde energia cosmică, vitalizându-le. Fiecare din acești centri glandulari va radia energia care va permite organului bolnav să se vindece. Tradiția indiană imaginează energia vitală, care este scânteia divină, „Viața”, ca un șarpe încolăcit la baza coloanei vertebrale. Această forță, Kundalini, poate urca prin chakrele deschise și, printr-un fenomen vibratoriu, poate revitaliza întregul trup.

Cei care își deschid chakrele din imprudență, fără să se pună sub o protecție spirituală, riscă să devină prizonierii unei entități; aceasta a profitat de

deschiderea chakrelor pentru a parazita viul. Fenomenul se întâmplă la unele cupluri aflate în orgasm când, chakrele fiind deschise, un partener poate fi parazitat de o entitate pe care a avut-o celălalt partener. Atunci poate apărea frigiditatea sau impotența, într-un reflex de apărare (unul dintre parteneri nu-și deschide chakrele, de frica de a nu se lăsa invadat). Același fenomen se produce în prezența alcoolului și a drogurilor, care provoacă un fel de transă, deschizând poarta unor entități din astralul de jos, care vin să-l posede pe cel care le consumă. Unele concerte de muzică rock, lovind violent centrul glandulari (chakrele), provoacă deschiderea lor.

Vindecarea înseamnă adaptarea acestor forțe care se manifestă în corp (receptor al tuturor Forțelor Universului), modificarea vibrațiilor. Ea constă în a pune țesuturile vii ale corpului (structura atomică a celulei vii – această energie celulară) în rezonanță cu Energiile Creatoare – Dumnezeu (cu linia sa de vibrație spirituală). Trebuie corelată structura atomică a celulei cu corespondentul ei de vibrație spirituală și bransat corpul pe lungimea de undă necesară. Astfel, prin rugăciune, veți putea ajuta corpul. Ridicarea vibrațiilor determină atingerea pragului de conștiință care permite comuniunea cu divinitatea.

Când cineva poate face să apară în el însuși astfel de vibrații și să-și treacă eul fizic prin toate etapele acestei rezonanțe până în centrul care emană energie, adică al treilea ochi, atunci corpul lui devine ca un magnet, care, folosit corect, aduce vindecarea celorlalți prin mâinile sale. Tratamentul medical doar rebranșează activitatea organelor din corp la Natură (adică la sursele de viață din natură).

Dan Seracu, în cartea *Autocontrol pentru avansați*, descrie amănunțit chakrele, dă metode de vindecare prin meditație, intrând în zona undelor alfa (sub 10 Hz), folosind imaginația. În timpul meditației să te vizualizezi cum vrei să fii fizic sau în diferite situații (în casă nouă, alt loc de muncă etc.). Voința, pentru a-și atinge scopul, are nevoie de un adversar pe care să-l poată învinge. Aceasta poate fi imaginația.

Emile Coué spune: „Dacă voința și imaginația ajung la conflict, atunci totdeauna imaginația iese învingătoare”. Pentru aceasta, trebuie să pui în lucru cele 5 simțuri: văzul, pipăitul, gustul, mirosul, auzul. Pentru a te vizualiza profund, esențiale sunt și sentimentele. Închipuiește-ți în ce „vogă” te vei simți după ce ți-ai realizat scopul. Este bine să rostești o mantră de protecție. De exemplu: „Nici o influență negativă, nici un gând negativ nu poate pătrunde pe nici unul din nivelele conștientului, subconștientului și supraconștientului meu, nici în alfa și nici în beta”. Chimistul și farmacistul Emile Coué, în 1927, a folosit autosugestia. Propoziția lui, spusă de 20 ori dimineața și seara, a făcut minuni: „Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere”. Gândul cu care spui, credința ce pui în ea să fie de natură a provoca sugestiile urmărite. El își începe cartea *Stăpânirea de sine* cu următorul motto: „Nu voința, ci imaginația ne pune în mișcare”, iar introducerea începe cu citatul: „Omul este ceea ce gândește” (Pascal).

Noua psihologie va avea la bază o răsturnare de valori : în locul inteligenței, intuiția ; în locul voinței, imaginația ; în locul conștiinței, inconștientul.

De altfel, subconștientul este o cantitate de forță fără direcție, care face numai ceea ce este dirijată să facă. El este o forță oarbă, care execută dorința dictată de imaginație. Subconștientul nu are simțul umorului, astfel că adesea cuvintele spuse în glumă se realizează și aduc nefericire dacă ele conțin văicăreli și idei negative. Intuiția este călăuza subconștientului, sediul inteligenței definitive, atotștiutoare, atotcreatoare, dacă persoana este călăuzită de Duhul Sfânt.

Convingerea este ceea ce vă susține între dorință și așteptare. Practicați credința în tot. Credeți că puteți fi sănătoși. Căutați motivele pentru care vă doriți sănătatea. Convingeți-vă că puteți avea o stare de sănătate normală. Acționați ca și cum ați fi deja sănătos. Așteptați apoi ca minunea să se întâmple. Practicați terapia gândului bun. Nu lăsați să vă pătrundă în minte gândurile negative.

A stăpâni gesturile și disciplina tăcerii este o mare calitate a sufletelor mari, serioase, care nu se expun primului venit și nu se destăinuie decât celor demni să aprecieze noblețea adevărată.

Relevante sunt următoarele citate :

- „Cine vorbește bine trăiește bine.”
- „Durerea trecută nu trebuie reîmprospătată.”
- „Să nu mai criticăm, mai bine să-l îndrumăm pe aproapele nostru.”
- „Dacă am comis o nedreptate, repede să o reparăm pentru liniștea sufletească.”
- „Nu lăsa loc liber gândurilor negative, distrugătoare.”
- „Străduiește-te să iei viața în propriile mâini.”

Autosugestia se produce prin următoarele legi psihologice :

1. Orice imagine tinde să se realizeze. Cel mai mic gând nu se pierde, ci lasă o urmă în inconștient, care va lupta cu îndărătnicia inerției, până la moartea individului (poate și după), ca să-l înfăptuiască, înfrângând rezistența gândurilor contrarii care și ele tind spre realizare.
2. Se realizează imaginea care predomină în spirit.
3. Convingerea determină sugestia numai prin faptul că neutralizează sugestiile contrare.

O imagine poate fi făcută predominantă în spirit, prin :

1. Concentrarea fără efort asupra ei.
2. Emoția care ar întovărăși imaginea.
3. Obicei, adică exercițiul repetat tot mai puțin conștient.
4. Imitație.
5. Repetare – prin aceasta operează formula lui Coué : „Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere”. Se repetă de 20 de ori în fiecare dimineață la sculare și seara la culcare, în mod mecanic, fără efort.

Când voința și imaginația sunt în conflict, imaginația învinge totdeauna, fără excepție, puterea ei fiind în proporție directă cu pătratul voinței ; iar când sunt de acord, puterile lor nu se adună, ci se multiplică una pe alta. Voința nu trebuie să se amestece deloc în practicarea autosugestiei. Trebuie să căutăm să ne conducem noi imaginația, și nu ea pe noi ; în felul acesta, devenim stăpâni atât pe fizicul, cât și pe moralul nostru. Orice boală, aproape fără excepție, poate fi învinsă prin autosugestie. Orice idee, când ne ocupă singură spiritul (ne gândim doar la un singur lucru), devine adevăr pentru noi și are tendința să se transforme în act (dacă reușești să-l faci pe un bolnav să gândească despre suferința lui că dispare, ea va dispărea). Dacă se întâmplă câteodată să facem ceea ce voim este numai pentru că în același timp gândim că putem. Dacă dorești ceva – bineînțeles rezonabil (trebuie să existe un echilibru între „a vrea” și „a putea”, protejându-ți astfel sistemul imunitar) – vei obține, după un timp mai mult sau mai puțin îndelungat, repetându-ți mereu că acel ceva se pregătește, vine, se împlinște. A-ți fi teamă de o boală înseamnă a-i înlesni evoluția, a o provoca. De altfel, la unii oameni cu comportament etic, se menține integritatea spiritului și se destramă corpul fizic. Când boala este rezultatul distrugerii structurilor spirituale, ea duce la dezintegrarea fizică.

Trebuie considerat totdeauna ușor de făcut ceea ce ai de făcut, bineînțeles dacă este un lucru posibil. Lucrând în această stare de spirit, nu vei cheltui din puterile tale decât numai ce-i necesar ; dacă însă ai socotit lucrul foarte greu, vei cheltui de 10, de 20 de ori mai multă energie decât trebuie, adică o vei risipi. Autosugestia de seară este cea mai importantă. Autosugestia formulată din buze este un ordin pe care subconștientul nostru îl primește și îl execută fără știrea noastră și mai ales noaptea. Când simți vreo durere, întrebuințează formula : „Trece, trece...” repetând-o foarte repede, într-un fel de vâjâială monotonă, mângâind partea dureroasă sau fruntea, dacă este vorba de o durere morală. Metoda folosește în toate împrejurările grele ale vieții.

- „Invoc Lumina lui Hristos, sunt un canal curat și perfect, Lumina îmi este călăuză.”
- „Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau și am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie.”
- „Tot ce creez, tot ce realizez se face prin voință și îndrumarea lui Hristos, în numele Tatălui, al Fiului și al Sfântul Duh. Așa să mă ajute Dumnezeu. Amin.”

De altfel, chiar Domnul Iisus a spus : „Toate câte le cereți rugându-vă să credeți că le-ați și primit și le veți avea” și „După credința voastră, fie vouă”.

Patrick Droust, în cartea *Vindecare spirituală și nemurire*, descrie corpurile care înconjoară corpul fizic (eteric, astral, mental, cauzal, budic, atmic), chakrele și legătura cu rugăciunea *Tatăl Nostru* etc.

Cunoașterea profundă și iubirea desăvârșită vor reface echilibrul celor trei corpuri principale : fizic, mental, spiritual, aceasta însemnând sănătate.

Când ne gândim la cineva, are loc un schimb de energie și informație între noi și omul la care ne gândim. Bârfa și gândurile urâte despre un anumit om duc la conectarea straturilor karmice negative comune, traumatizează acel om și ne distrug propria structură karmică, iar cuvântul intensifică acest proces. Omenirea are deja acumulat un uriaș potențial negativ, de aceea este necesar nu numai să fii bun, ci trebuie să fii bun în mod activ. Orice expresie dur afirmată, de exemplu: „N-am să uit asta niciodată”, duce la formarea de programe de distrugere, de despărțire. Nu trebuie admise în subconștient sentimente negative.

REGIMURI RECOMANDATE DE VALERIU POPA

Aceste regimuri sunt adevărate medicamente naturale. Ele trebuie urmate fără a modifica ceva, altfel li se schimbă structura și nu mai au efectul scontat. Pentru a se obține vindecarea, mai întâi se ține regimul BG1 și apoi regimul adecvat afecțiunii respective. Aceste regimuri se țin în cure de 45 de zile, repetând cura dacă nu s-a obținut vindecarea. Între orele 18 și 11 nu se va mânca, la sculare se va face cura de ulei, iar prima masă va fi orezul integral crud, înmuiat. Au fost folosite abrevierile: A.R. – alimente recomandate; A.I. – alimente interzise.

Este bine ca aceste regimuri și postul cu apă distilată să fie făcute sub supravegherea unuia dintre cei 3 maeștri pregătiți de Valeriu Popa, de exemplu Petre Anca. Aceasta deoarece în respectivele perioade apar fenomene inexplicabile pentru cine nu are cunoștințe de naturism (spasme, amețeli, furuncule sau alte eliminări ale răului prin piele, crize la organele bolnave).

Erată la edițiile I-VII: la regimul de „Paralizie” din ediția precedentă s-a făcut eroarea de a se trece o observație (cu ceea ce reprezintă legumele verzi) într-un rând mai sus, astfel ajungând această frază în rândul cu A.I. (alimente interzise). Precizez că legumele verzi intră numai la enumerarea de A.R. (alimente recomandate), de altfel așa cum am și procedat. Sper ca nimeni să nu fi fost indus în eroare de acel transfer greșit de frază. Regimurile urmate de mine și trecute în edițiile precedente mi-au fost date de Valeriu Popa (hârtiuțele cu aceste regimuri le păstrez și acum ca pe ceva de preț), pe parcursul anilor de tratament. Tratamentele mele au fost făcute conform indicațiilor sale (nici nu se putea altfel, deoarece el nu mai trata pe cei care nu-i urmau exact sfaturile) și, după cum am arătat în „Cuvânt înainte”, m-au „scos din groapă”. Când a observat acest fapt îmbucurător, Valeriu Popa a dat mâna cu mine în semn de felicitare și m-a dat de exemplu celorlalți bolnavi. Anul acesta, aprilie 2003, după 14 ani de regim, mi-am făcut analizele și a reieșit că totul este în regulă. Nu s-a putut rezolva boala evolutivă care este pe sistem nervos, Valeriu Popa spunând din primul moment că este „un proces autoireversibil”; iar altădată a spus că „așteaptă să se întâmple o minune cu mine”. Bănuiesc că s-a referit la vindecare.

Pentru a îmbunătăți cartea, în această ediție am introdus cele mai noi regimuri recomandate de Valeriu Popa, în care apar adăugate noi alimente – mai ales din străinătate – sau detalierea unor alimente cum ar fi condimentele. Aceste regimuri mi-au fost oferite cu multă gentilețe atât de d-na Tudor Tania, colaboratoarea cea mai apropiată a lui Valeriu Popa, cât și de d-na Sanda Ștefan, autoarea cărții (scrisă în semn de omagiu adus regretaților Valeriu Popa și Raluca Dumitrache) *Dăruim Lumină și Iubire*, și de dl. Cezar Dumitrache

(editorul cărții). D-na Tudor mi-a precizat că regimul de „Defecțiuni sanguine” este cel mai tare, el acoperă toate regimurile, aducând sănătate întregului organism. Pe această cale aduc mulțumiri pline de recunoștință acestor suflete alese care sunt alături de mine. După cum spunea Valeriu Popa „fiecare e bolnav în felul lui și fiecare are un zid de apărare”. D-na Sanda Ștefan, dotată cu însușiri extrasenzoriale, nu pregetă în a-și oferi ajutorul celor aflați în suferință. Chiar Valeriu Popa, în perioadele sale cele mai grele (cum ar fi după moartea soției), s-a refugiat în casa familiei Ștefan pentru a-și regăsi echilibrul și liniștea sufletească. Răsfoind albumul cu fotografiile familiei Ștefan, am avut plăcuta surpriză să-l revăd pe Valeriu Popa în multe locuri (mai ales în mijlocul naturii). Sanda (după cum m-a rugat să mă adresez) mi-a mărturisit că nu demult Valeriu Popa a fost în casa ei. A fost văzut clar de o bolnavă de cancer care se afla atunci în casă, iar celelalte trei persoane prezente au simțit un miros pătrunzător de tămâie.

Detalierea unor alimente conținute în regimuri

Produse lactate : brânză dulce, smântână, unt de țară, lapte de țară nefiert sau proaspăt prins.

Băuturi alcoolice : vin de țară, bere, în cantități mici (max. 1 pahar). Este exclusă tăria.

Condimente : ghimbir, dafin, mărar, pătrunjel, tarhon, chimen, busuioc, coriandru, leuștean, piper moderat, fenicul, anason, nucșoară etc., în funcție de afecțiune – nu condimente iuți ca : muștar, ardei iute etc.

Cafea : cicoare.

Cartofi : fierți în coajă și apoi copți 1/2 h în cuptor.

Apă : între mese.

Orez : vechi de peste un an.

Untură : slănină crudă în cantitate foarte mică (o bucățică cât unghia).

Ouă : 2-3 gălbenușuri/săptămână.

Legume verzi : depinde de regim. De ex., la unele regimuri nu se recomandă varza (de ex. ciroză) și morcovul (de ex. diabet)

Carne : pește cu carnea albă.

Supă de carne (recomandată în perioada de boală, la ieșirea din criză) : supă de pasăre de curte (se referă la pui – găina are grăsime și puiul gelatină), de iepure, de porumbel, de fazan (vânat). Nu se consumă carnea.

Aciditate, gastrită, pietre la vezica biliară, ulcer gastric și duodenal

A.R. : Orez, grâu încolțit, supă de fasole păstăi verzi, legume verzi fierte, papaya, portocale, struguri, lămâi, mere, mandarine, pepeni verzi, prune, castraveți, stafide, orice fructe dulci-acrișoare, lapte și sucuri de fructe, apă între mese.

A.I. : Carne, băuturi alcoolice, alimente fripte sau prăjite, soia, alimente grase, conopidă, varză, ridiche crudă, oțet, coji de pâine, biscuiți, ceai negru, cafea, băuturi fierbinți, dulciuri, prăjituri de casă, ardei iute, ulei, murături.

Este esențial servitul mesei la ore regulate.

Afecțiuni ale creierului

A.R. : Orez, grâu, orz, fasole, lămâie, oranjadă preparată ca supă cu unt sau grăsime, toate produsele lactate, toate legumele și fructele verzi fierte cu grăsime sau călite, sucuri de fructe preparate în casă.

A.I. : Cafea fierbinte, oțet, ulei, usturoi, ceapă, praz, ardei iute, condimente iuți, porumb, mei, ovăz, soia.

Alcoolism

A.R. : Orez, grâu, carne de oaie, pește, preparate din alimente dulci, alimente acrișoare, legume cu piper, legume verzi cu unt, fructe acre, portocale, ananas, struguri, produse lactate, sucuri de fructe.

A.I. : Zahăr, carne de porc, bivol, ardei iute, porumb, fasole, ceai, cafea, băuturi fierbinți, alimente fripte sau prăjite, fructe prea coapte, sare în exces.

Alergii

A.R. : Orez, mei, porumb, ovăz, orz, legume verzi fierte, ghimbir, piper negru, struguri, papaya, ceai și alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice, ardei iute, usturoi.

A.I. : Carne de orice fel inclusiv pește, fasole, mango, citrice, ouă, nucșoară, cafea, fructe coapte, înghețată, ciuperci, ceapă, iaurt, brânză, smântână, acizi organici, alimente fermentate, oțet, apă rece.

Amigdalită, febră, febră tifoidă, gripă, oreion

A.R. : Regim ușor lichid, orz, sago, scaiete cu zahăr sau sare, supă de fasole, pâine, biscuiți, legume fierte inclusiv spanac, lăptucă, castravete, cartofi, sparanghel, vinete, schinduf, papaya, păstăi, pepene, lămâie dulce, cantalup, struguri, apă caldă, lapte cald, ceai, cafea, alte băuturi fierbinți.

A.I. : Fructe acre, alimente grase, mâncăruri grele, orez, carne, iaurt, înghețată, brânză, fripturi sau prăjeli, oțet, sos sau ardei iute, salată crudă, băuturi alcoolice sau reci.

Anemie, leucoree, lipsă de calciu, lipsă de iod

A.R. : Orez, grâu încolțit, linte, fasole boabe sau păstăi, spanac, lăptucă, sfeclă, morcovi, cartofi, legume verzi sau condimente carminative, ca : ghimbir, piper negru și frunze de dafin ; usturoi moderat ; unt, supă de carne, produse lactate cu excepția iaurtului, struguri sau stafide, curmale, pepene roșu și galben, rodie, cireșe, banane și ale fructe dulci, apă între mese.

A.I. : Iaurt, citrice, lămâie, tomate, chitre, mei, băuturi alcoolice, soia, ulei de susan, oțet, ceai negru, cafea și alte băuturi fierbinți, ardei iute, sare în exces, fructe prea coapte, alimente fermentate, prăjite sau coapte.

Apendicită

A.R. : Regim ușor lichid cu orz, rădăcină de scaiete, linte cu zahăr, miez de pâine fără coajă, supă de legume fierte cu spanac, lăptucă, castravete amar, sparanghel, vinete, papaya, pepene verde, cantalup, lămâie dulce, struguri, lapte, apă caldă.

A.I. : Fructe citrice, mâncăruri grase, unt, iaurt, brânză, carne, orez copt sau prăjit, alimente grele sau prăjite, gemuri, jeleuri, sosuri, oțet, băuturi alcoolice, ceai negru și cafea fierbinți, ardei iute, ciuperci.

Artrită, artroză

A.R. : Orez, grâu, produse lactate, carne, alimente grase, toate fructele acre, ceai, cafea, alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice, ghimbir, piper, nucșoară, dafin, fructe uscate, preparate culinare cu condimente.

A.I. : Verdețuri (în special salate crude), fructe zemoase, pepene verde, cantalup, dovleac, iguana, napi, sfeclă roșie, cartofi, ciuperci, muguri de bambus, mlădițe de ferigă, conopidă, varză, înghețată, fasole, nuci, porumb, carne de berbec.

Astm, bronșită

A.R. : Orez vechi de peste un an, grâu, orz, supă de fasole, supă de ridichi uscate, supă de pui cu condimente iuți, cartofi copti, spanac, lăptucă, pătrunjel, schinduf, alge marine, sparanghel, castravete amar, ciocolată, brânză, ceai verde, cafea, alte băuturi fierbinți, băuturi alcoolice, struguri stafidiți, curmale, smochine, portocale, miere de albine, apă între mese.

A.I. : Lapte, unt, iaurt, pește, carne de porc, vită, berbec, oțet, fructe acre, dovleac, iguana, arahide, nucă de cocos, nucă de mahon, ciuperci, conopidă, varză, mâncăruri grase.

Boli de Inlmă

A.R. : Orez, grâu încolțit, lapte cu ceai sau apă, unt sau untură, legume fierte, toate fructele, mai ales cele dulci sau acrișoare, portocale, mandarine, rodii, mere, ananas, lămâie, grape-fruit, mango, sucuri de fructe, supă de fasole verde sau teci, orz.

A.I. : Băuturi fierbinți, alcool, cafea, toate intoxicantele, carne, pește, alimente fripte sau prăjite, oțet, mâncăruri grase, melasă, ulei de susan, condimente iuți, ardei iute, cartofi, alimente fermentate organic (murături).

Boli de nervi, artrită, dureri la articulații, neurastenie, gât înțepenit, sciatică, afazie, scleroză multiplă, tuberculoză

A.R. : Orez, grâu, produse lactate, alimente grase, fructe dulci, nuci, migdale, stafide, băuturi fierbinți, cafea, condimente, alimente cu mare valoare nutritivă.

A.I. : Salată crudă, fructe zemoase, dovleac, papaya, cartofi, conopidă, varză, ciuperci, morcov, fasole, carne de oaie, înghețată, băuturi alcoolice.

Boli de ochi, epilepsie

A.R. : Orez, grâu, orz, legume cu ulei sau untură, produse lactate, toate fructele, ouă : două gălbenușuri pe săptămână, spanac, urzici, lăptucă, sucuri dulci de fructe, zahăr, miere de albine.

A.I. : Carne, pește, băuturi alcoolice, toate intoxicantele (inclusiv medicamentele sintetice), fasole, băuturi fierbinți, ceai, cafea, usturoi, oțet, ceapă, praz, alimente uscate ca : porumb, mei, ovăz, condimente iuți, ardei iute etc.

Obs. La „Boli de ochi” se folosește foarte puțină sare.

Boli de piele (herpes, scabie, prurit, cloasma), lepră, leucodermă

A.R. : Orz, mei, porumb, fasole, legume verzi, banane, mere, papaya, ceai negru sau verde, cafea, orz, băuturi fierbinți. Se bea puțină apă după masă.

A.I. : Produse lactate, fructe acre, mandarine, portocale, ananas, tamarind, piersici, prune, pește, carne, zahăr, susan alb, ulei, sare, alimente grase, alimente grele, alimente fripte sau prăjite, alimente fermentate.

Boli de rinichi, boli urinare

A.R. : Ovăz, porumb, ulei, grâu, orz vechi, fasole, legume verzi fierte cu condimente (tarhon, chimen, busuioc, mentă, ghimbir, coriandru, piper moderat, dafin, pătrunjel, mărar, leuștean), brânză fără cheag (capră), ouă fierte, ulei de muștar sau măsline, struguri, lămâie, măr, banane, alte fructe.

A.I. : Alcool, cafea, băuturi fierbinți, lactate, alimente grase, cartofi, zahăr, ceapă, orez nou, alimente fripte sau prăjite, nuci.

Cancer

A.R. : Orez, grâu, orz, porumb, fasole mung, portocale, linte, fasole boabe mari, mazăre dulce, năut, lăptucă, spanac, alge marine, morcov, dovleac, sparanghel, castravete, schinduf, sfeclă, conopidă, varză, toate produsele lactate cu excepția iaurtului, iepure, fazan, porumbel, papaya, cantalup, lămâie dulce, struguri, cireșe, curmale, rodii, nucă de mahon, migdale, fistic, stafide, fructe dulci, miere de albine.

A.I. : Carne de vită, porc, berbec, bivol, verdețuri, păstăi, fasole boabe mici, soia, ulei de susan, cartofi și alți tuberculi, ciuperci, oțet, fructe acre, băuturi alcoolice, ceai negru, cafea, sare, fructe prea coapte, alimente fermentate.

Colită

A.R. : Grâu încolțit, orz, mei, legume verzi fierte cu condimente carminative (coriandru, fenicul, anason), iaurt, brânză de vaci, supă de fasole, ceai, cafea, usturoi, ceapă, praz, pătrunjel, anason, sparanghel, flori vegetale, apă fiartă pentru băut, rodii, stafide, curmale.

A.I. : Carne, ouă, mâncare grasă, lapte, băuturi alcoolice, oțet, fructe acre, cartofi și alți tuberculi, înghețată și sucuri de fructe reci, condimente iuți, zahăr, melasă, prune, mâncăruri grele.

Constipație

A.R. : Orez, supă de fasole, mazăre verde dulce, legume verzi, toate fructele cu excepția bananelor, produse lactate exceptând iaurtul, brânza și untul, băuturi reci, inclusiv apa și sucurile de fructe.

A.I. : Preparate fripte sau prăjite, carne, băuturi alcoolice, oțet, cafea, alte băuturi fierbinți, condimente iuți, iaurt, unt și brânză, banane, flori vegetale comestibile, ouă, mei, porumb, grâu, ceapă, usturoi, praz și fasole în exces.

Defecțiuni ale sângelui, hipertensiune, infecții, sifilis, SIDA, toxemie

A.R. : Orez, grâu, orz, mei, porumb, supă de fasole, produse lactate exceptând iaurtul, supă de fazan sau iepure, dovlecel, dovleac, sparanghel, castravete, spanac, lăptucă, miere de albine, pepene verde, cantalup, banane, struguri și alte fructe dulci, apă între mese.

A.I. : Carne de porc, vită, pește, berbec, bivol ; alcool, sare, fructe acre, lămâie, roșii, cartofi tuberculi, ridichi, legume verzi, iaurt, oțet, mâncăruri grase, alimente fripte sau prăjite.

Demență

A.R. : Orez, grâu, orz, fasole, linte, oranjadă preparată ca supă cu unt sau grăsime (slănină), toate produsele lactate, toate legumele și fructele verzi fierte cu grăsime sau călite, sucuri de fructe preparate în casă.

A.I. : Carne, pește, alcool, ceai, cafea fierbinte, oțet, ulei, usturoi, ceapă, praz, ardei iute, condimente iuți, porumb, mei, ovăz, soia.

Diabet

A.R. : Grâu, mei, orz, porumb, supă de fasole, legume bine fierte cu condimente carminative, mazăre dulce, năut, supă de pui, ouă, lapte, toate fructele, fructe uscate, ceai, cafea fără zahăr.

A.I. : Zahăr, cartofi, sfeclă, tuberculi, carne de porc, pește, bivol, orez, ovăz, ulei, grăsimi animale, iaurt, înghețată, melasă, dulciuri, alimente grase, preparate cu grăsimi, ceapă, ciuperci.

Diaree

A.R. : Regim de lichide, inclusiv fasole cu măsură, cu praz sago, mâncăruri cu sare sau zahăr, linte, flori vegetale comestibile, tomate, usturoi, ceapă, ghimbir, anason, pătrunjel, iaurt, brânză, rodii, lămâi, portocale, mere, goave, mandarine, curmale japoneze, ceai, cafea fără lapte, băuturi alcoolice cât mai moderat.

A.I. : Alimente grele, mâncăruri grase, carne multă, legume verzi, salată crudă, fructe zemoase, produse lactate în afară de iaurt și brânză, înghețată, băuturi reci, cartofi și alți tuberculi, fructe foarte coapte.

Dizenterie

A.R. : Regim de lichide, sago, rădăcină de scaiete, orz, fasole-mung (boabe mari), linte, portocale, fasole cu măsură, mâncare cu sare sau zahăr, lapte de capră, iaurt, puțină pâine sau biscuiți, flori de legume fierte, spanac, alge marine, anason, sparanghel, pătrunjel, condimente carminative, rodii, smochine, curmale, bucatele de banane. Se bea numai apă fiartă.

A.I. : Alimente grele, ouă, alimente grase, produse lactate exceptând iaurtul, fructe acre, fructe prea coapte, legume verzi, salată crudă, băuturi alcoolice, înghețată, ceai, cafea fierbinte.

Edeme

A.R. : Orez, grâu, linte, soia, supă de pui cu condimente, lapte, caimac, unt, praz, supă de ridiche uscată, spanac, lăptucă, sparanghel, ghimbir, cartofi, castravete, ceai negru, cafea, băuturi alcoolice.

A.I. : Toate fructele, carne de porc, berbec, vită, bivol, pește, legume verzi, salată crudă, sare, iaurt, susan, orez nou, zahăr, oțet, alimente crude,

mâncăruri grele, tuberculi ca: sfecla, morcovul, cartoful, dovleacul, băuturi reci, băuturi alcoolice.

Febră cauzată de răni accidentale

A.R. : Orez, grâu, carne sau supă de carne, produse lactate, ulei, ouă, legume fierte cu ulei și condimente, băuturi fierbinți, ceai negru, cafea, fructe uscate.

A.I. : Fasole, soia, porumb, ovăz, mei, orz, fructe acre, băuturi reci, dovlecei, fructe zemoase, salată crudă.

Gonoree

A.R. : Regim de lichide, orz, orez, supă de fasole, legume fierte, lapte, papaya, pepene, lămâie dulce, morcov, castravete, cantalup, apă multă, suc dulce de fructe, înghețată, puțină sare.

A.I. : Condimente iuți inclusiv ardei iute, fructe acre, carne, pește, ceai negru și verde, cafea, alte băuturi fierbinți, oțet, băuturi alcoolice, usturoi, ceapă, sosuri.

Gută

A.R. : Orez, grâu, porumb, mei, supă de fasole, pătrunjel, spanac, lăptucă, sparanghel, apă de băut fiartă, lapte, legume fierte, ouă (1/zi), banane, papaya, cantalup, pepene verde.

A.I. : Băuturi alcoolice, fructe acre, chitră, ananas, mere, portocale, mandarine, carne, pește, verdețuri, alimente fripte sau prăjite, fasole, soia, oțet, alimente fermentate, sosuri, ceai, cafea, ciuperci.

Hemoragie, menoragie

A.R. : Orez, mei, fasole mung, linte, portocale, năut, lapte (îndeosebi de capră), leguminoase fierte (în special flori de lotus), supă de porumbel, supă de iepure, fructe zemoase dulci, pepene, struguri, ouă crude, sucuri de fructe, preparate reci, apă rece cu zahăr.

A.I. : Condimente iuți, alcool, ceai, cafea, alte băuturi fierbinți, fructe acre, oțet, sare, carne, pește, legume verzi, mâncăruri grele, alimente fripte sau prăjite.

Hemorolzi

A.R. : Orez, grâu, lapte de capră, zer, brânză, toate fructele, supă de ridichi, ceapă, tomate, coriandru verde, pătrunjel, legume bine fierte cu condimente, supă de linte, apă sau băuturi reci între mese.

A.I. : Alcool, condimente iuți, ardei iute, carne, oțet, soia, cafea, băuturi fierbinți, alimente uscate sau prăjite, alimente grase sau mâncăruri grele, ulei. Este esențială respectarea orelor de masă.

Hepatită

A.R. : Orez, orz, porumb, grâu, mei, supă de fasole, supă de ridichi, supă de legume, ouă fierte, papaya, dovleac, pepene, castravete, banane, cantalup, struguri, smochine, cireșe, lămâi dulci, alte fructe dulci, apă cu zahăr sau sucuri dulci de fructe, mâncăruri preparate numai prin fierbere.

A.I. : Alimente grase (inclusiv lapte), unt, ulei, iaurt, brânză telemea, carne, fructe acide (lămâi, ananas, portocale), mere, citrice, piersici, alcool și derivatele sale, ceai fierbinte, cafea, alte băuturi fierbinți, ardei iute, înghețată, ulei de nucă, ulei de arahide.

Insomnie

A.R. : Orez, grâu, toate produsele lactate, lapte de bivoliță, supă de fasole, legume verzi, fructe, băuturi reci, inclusiv suc de fructe.

A.I. : Pește, carne, condimente iuți, ceai negru, cafea, alte băuturi fierbinți, porumb, mei, ovăz, usturoi, oțet.

Malarie

A.R. : Grâu, orez, carne în special de vită, alimente grase, fructe acre, toate legumele.

A.I. : Iaurt, fasole, mei, porumb, sare în exces, alcool, oțet, alimente fermentate organic.

Obezitate

A.R. : Orz, ovăz, porumb, mei, legume verzi, fasole, cartofi, toate fructele mai puțin cele acre, apă cu miere de albine dimineța, ceai sau cafea după masă.

A.I. : Orez, carne, pește, alimente grase, produse lactate, fructe acre, zahăr sau melasă, fructe uscate, alcool.

Paralizie

A.R. : Orez, grâu, supă de fasole cu grăsime, lapte, caimac, legume verzi fierte, fructe dulci, portocale, mandarine, lămâi, struguri, băuturi reci, sucuri de fructe.

A.I. : Ceai fierbinte, cafea, alte băuturi, alcool, condimente iuți, ardei iute, carne, soia, sare, ulei, ceapă, usturoi, praz, iaurt, oțet, alimente prăjite, mâncăruri grase sau grele.

Reumatism

A.R. : Orez, grâu încolțit, porumb, mei, ovăz, lapte, legume verzi fierte și condimentate, ceai cu ghimbir, cafea și alte băuturi fierbinți.

A.I. : Mâncăruri grase, unt, iaurt, smântână, brânză, fructe, carne, băuturi, dovleac, napi, cartofi, ciuperci, alimente fripte sau prăjite, ulei de nuci, arahide, nucă de cocos, mâncăruri grele.

Tumori abdominale

A.R. : Orez, grâu, supă de fasole, unt sau smântână, legume verzi fierte în ulei, supă de ridichi, condimente carminative, ca : ghimbir, piper negru și frunze de dafin ; usturoi moderat ; sucuri de portocale, struguri, lămâi, roșii, fructe dulci ; produse lactate, iaurt, zer, apă între mese.

A.I. : Mâncăruri prăjite, fripte, carne, porumb boabe, mei, ovăz, condimente iuți, pâine uscată, biscuiți, ceai negru, cafea, alte băuturi fierbinți, fructe prea coapte, tuberculi.

Tuse cu expectorație

A.R. : Orz, mei, porumb, grâu, fasole, legume verzi fierte cu condimente iuți, cartofi, supă de pui fără grăsime, băuturi alcoolice, ceai, în special ceai cu ghimbir, cafea și alte băuturi fierbinți, brânză, miere de albine.

A.I. : Produse lactate exceptând brânza, carne de porc, vită, berbec, pește, bivol, ceapă, napi, conopidă, varză, sfeclă, morcov, fructe acre, nucă de cocos, arahide, alimente grase sau preparate cu grăsimi, ciuperci, salată crudă, băuturi reci inclusiv apă rece, înghețată.

Tuse seacă

A.R. : Orez, grâu, supă de carne, condimente carminative, tomate, sfeclă, cartofi, legume bine fierte cu ulei, fructe numai pe timpul zilei, ceai, cafea, alte băuturi fierbinți, fructe uscate, curmale, stafide, nuci, smochine, lapte, apă de băut fiartă sau apă caldă cu sare.

A.I. : Salate crude, conopidă, varză, ridiche crudă, arahide, nucă de cocos, băuturi alcoolice, ardei iute, dovleci, piper, iaurt, brânză, fructe seara sau dimineața, băuturi reci.

Viermi intestinali

A.R. : Grâu, porumb, orz, fasole, legume fierte cu condimente și ghimbir, usturoi, orice fel de băuturi alcoolice, ceai, cafea fără lapte, apă fiartă, brânză, ardei iute, piper, papaya, banane, castraveți, mere.

A.I. : Fructe acre sau dulci, carne, pește, produse lactate (excepție : brânză), zahăr, melasă, cartofi, alimente grase, nuci, biscuiți.

Pentru copii :

1-4 ani : 15 semințe crude de dovleac ;

5-10 ani : 30 semințe crude de dovleac.

Pentru adulți :

50 semințe crude de dovleac.

Ceai de cimbrisor seara la culcare (cu o oră înainte), de trei ori câte 15 zile cu 7 zile pauză.

**PROGRAM ZILNIC RECOMANDAT
DE VALERIU POPA
PENTRU CEI GRAV BOLNAVI (CANCER)
(BG1)**

(42 zile)

Ora 7³⁰. Terapia de ulei

La sculare, 1 lingură ulei de floarea-soarelui (poate fi și alt ulei), se mestecă 20 min., stând în fotoliu, cu capul ținut drept. Se scuipă uleiul și se raclează limba cu o linguriță de plastic sau o coadă de lingură de lemn, îndepărtându-se stratul albicios-gălbui depus. Se clătește gura cu apă sărată (1 lingură sare/cană apă) și se repetă raclajul limbii de 30 ori. Apoi se perie limba cu o periuță de dinți specială pentru acest scop.

Se pune pe foc apă în 2 vase de câte 2-3 l și se prepară infuziile pentru clismă și, la femei, spălătură vaginală. Se pregătește apă caldă pentru igienizare după clismă.

Infuzie pentru clismă : se pun 2 linguri rostopască în 2 l apă clocotită. Se lasă 10 min. cu capac.

Infuzie pentru vagin : 2 linguri nalbă (flori sau rădăcini). La fel, ca mai sus.

Ora 8. Terapia cu mălai

Se ia în gură o lingură de mălai și se mestecă stând în fotoliu 10-15 min., până când începe să apară și să se scurgă saliva. Apoi, gura se clătește cu apă sărată.

Ora 8³⁰. Clisma

Se strecoară infuzia de rostopască în irigator (temperatura se măsoară cu cotul, în dorința de a fi cât mai caldă) și în poziția genupectorală se introduce canula unsă cu ulei de măsline. După clismă, se face masaj pe burtă, în jurul ombilicului. După defecare, se face igienizarea locală.

Ora 9. Spălătura vaginală cu infuzia de nalbă-mare, cu ajutorul irigatorului.

Ora 9³⁰. Gimnastică : sărituri pe vârfuri (100) în fața geamului deschis, mișcând brațele ritmic și respirând în același timp (se poate începe gradat, 10, 20... sărituri). La sfârșit, se inspiră și se expiră rar.

Ora 10. Cura de orez

4 linguri orez nedecorticat se spală și se lasă până la ora 11. Se face automasaj în talpă, în punctele indicate.

Ora 11. Masa 1

Orezul se înghite (boabe întregi) sau se mestecă. Apoi se consumă 1/2 l apă distilată, timp de 1 h.

Ora 12³⁰. Pregătirea mesei 2

Se rad și se amestecă cu 1 lingură de lemn : 5 linguri grâu încolțit, 2 linguri țelină, 2 linguri rădăcină de pătrunjel, 1 lingură gulie verde, 2 linguri sfeclă roșie, 1 lingură miere, 2 linguri mere. Desert : polen în miere.

Ora 13. Masa 2 : Cele de mai sus se servesc cu 1 lingură de lemn, timp de 1 h.

Ora 14. Se pune aparatul de distilat și se fac 2-3 l apă distilată.

Ora 16. Masa 3 : 1 cană infuzie de salvie neîndulcită (250 ml apă distilată clocotită și 1 linguriță salvie). Obs. : Eu recomand ca salvia să fie fiartă 1 min., pentru evaporarea uleiului volatil nociv.

Ora 18. Masa 4

- 100 g semințe de bostan crude ;
- 1 cană infuzie cimbrisor (250 ml apă distilată clocotită + 1 linguriță plantă).

Ora 19. Se pregătesc infuziile pentru clismă și spălătura vaginală, la fel ca dimineața.

Masa 5 : Se rad : 0,5 kg mere ionatane sau golden (sau pere), 4 linguri țelină, 2 linguri morcovi, 2 linguri pătrunjel, 2 linguri sfeclă roșie, 3-4 nuci, 1 lingură miere, 125 g grâu încolțit.

Ora 20. Somniferul

Se infuzează 10-15 min. coaja de la 4 mere ionatane în 250 ml apă distilată. Se îndulcește cu 1 linguriță rasă de miere. Apoi se consumă cojile de mere. Zeama se soarbe încet cu lingura. Totul să dureze 45 min.

Ora 21. Clisma și spălătura vaginală.

Ora 21³⁰. Culcarea în pat cu geamul deschis 10 min. Apoi somnul cu geamul închis.

După 45 zile, se introduc supa de legume, apoi de fasole boabe, orez înghițit cu 1/2 l ceai de salvie, fulgi de ovăz în supă sau ceai, orz, mei, porumb, fiert. Decoctul se bea.

CONDIȚII DE SĂNĂTATE

- Urina deschisă la culoare (galben pai), fără miros.
- 1-3 scaune (dacă se poate după fiecare masă), zilnic. Materiile fecale să fie fără miros, să nu se lipească de WC, să nu plutească deasupra apei.
- Transpirația să nu miroasă urât.
- Apetit normal (fără foame exagerată și fără senzații de vomă).
- Nu trebuie să-ți miroasă gura.
- Să nu ai expectorații multe sau alte eliminări.
- Nu trebuie să te obișnuiești cu dureri difuze, care pot să mascheze boli.
- Să ai o stare de bună dispoziție.
- Absența stărilor de somnolență nejustificată.
- Când te culci, să adormi imediat, iar la trezire, să te scoli imediat.

Valeriu Popa a spus că sunt 9 cauze principale care duc la îmbolnăvire. Pentru combaterea lor, recomandă: destresarea, deparazitarea, dedrogarea (alcool, tutun), dezintoxicarea, detoxifierea, imaginația, voința, somnul, respirația și mișcarea.

EXERCIȚII PENTRU REDRESARE

Exerciții pentru întărirea gleznei

Marian Firimiță, în *Gimnastica medicală la domiciliu*, recomandă următoarele exerciții, care durează 25-30 min. ședința și se efectuează de 2-3 ori/zi.

1. Masaj 5 min.
2. Stând pe scaun : ridic călcâiul cu sprijin pe vârf. Revin. De 10-15 ori, lent.
3. Stând pe scaun : ridic vârful cu sprijin pe călcâi. Mențin 5 sec. De 10-25 ori, lent.
4. Stând pe scaun : ridic un creion cu degetele de la picioare și cobor cu eliberare pe sol. De 10-25 ori.
5. Culcat pe spate cu genunchii îndoiți, tălpile pe sol. Ridic călcâiul cu sprijin pe vârf, mențin 5 sec., cobor călcâiul.
6. Culcat pe spate cu genunchii îndoiți, tălpile pe sol. Ridic vârfurile cu sprijin pe călcâi. Mențin 5 sec.
7. Culcat pe spate cu genunchii îndoiți, tălpile pe sol. Ridic călcâiul și cobor, apoi ridic vârful și cobor, sub forma jocului de glezne. De 10-25 ori.
8. Pe genunchi : șezutul pe călcâie – 5 sec., revenire pe genunchi. De 10-15 ori.
9. Pe genunchi : ducerea piciorului stâng în față, cu așezarea șezutului pe călcâiul drept ; revenire pe genunchi și se repetă cu dreptul. De 8-10 ori cu fiecare picior.
10. Stând cu fața la masă, mâinile sprijinite pe ea. Ridicarea călcâiului de pe sol în sprijin pe vârfuri, 5 sec. ; revenire cu călcâiul pe sol. De 10-25 ori.
11. Stând cu fața la masă, mâinile sprijinite pe ea. Ridicarea părții anterioare a picioarelor în sprijin pe călcâie și revenire. De 10-25 ori.
12. Stând cu fața la masă, mâinile sprijinite pe ea. Joc de glezne 1 min.
13. Pedalare la bicicletă 5-10 min. ; 20 km/h.
14. Mers pe vârfuri cu mâinile pe șold, 1 min.
15. Mers pe călcâie cu mâinile pe șold, 1 min.
16. Mers pe partea interioară a piciorului, 5-6 pași și apoi pe partea exterioară a piciorului, 5-6 pași.
17. Stând pe scaun cu picioarele în ligheanul cu apă caldă. Ridic vârful cu sprijin pe călcâi 5 min., revenire. Ridic călcâiul cu sprijin pe vârfuri 5 min. De 10-25 ori.
18. Stând pe scaun cu picioarele în ligheanul cu apă caldă. Strângerea degetelor picioarelor și apoi întinderea lor (flexie-extensie). De 25 ori.

19. Stând pe scaun cu picioarele în ligheanul cu apă caldă. Ridicare pe vârfuri și revenire. De 10-25 ori.
20. Stând pe scaun cu picioarele în ligheanul cu apă caldă. Rotații ale gleznei piciorului de 15 ori în fiecare sens. Pot fi executate cu ambele picioare simultan, în ambele sensuri.

Exerciții fizice medicale generale

(pentru combaterea spondilitei anchilozante, discopatiei lombare, la picioare, glezne, spate, sâni etc.) practicate de mine atât la policlinică, cât și acasă.

În picioare :

1. **pentru gât :** aplecarea gâtului față – spate ; dreapta-stânga cu aplecare spre umăr, umărul rămânând drept, mișcarea bruscă a capului cu răsucire stânga-dreapta, rotații cap în ambele sensuri, de câte 3 ori, cu reglarea respirației (ex. : inspir la aplecare față, expir la aplecare spate) ; masaj ceafă cu ambele mâini ;
2. **pentru spate :** mâini întinse în față cu palmele apropiate, apoi la spate cu apropiere palme. Aruncarea ambelor mâini într-o parte spre spate, apoi în partea cealaltă ;
3. **pentru sâni :** mâna dreaptă sus, stânga jos și invers ; rotiri brațe ; rotiri umeri ; coatele îndoite cu mâinile în fața pieptului – se trag coatele spre spate, apoi se desfac mâinile lateral, împingând spre spate ;
4. **pentru mijloc :** îndoirea trunchiului lateral stânga-dreapta, mâinile pe șolduri ; rotirea trunchiului într-un sens și în celălalt ; extensie cu brațele sus cu inspirație, flexie cu atingerea solului cu palma, expirație. Se repetă cu atingerea gambelor (de 6-8 ori) ;
5. **pentru picioare :** piciorul stâng ridicat la mâna dreaptă întinsă și invers ; genoflexiuni ; mers cu ridicarea alternativă a câte unui picior îndoit spre piept și prinderea lui cu brațele (de 8 ori cu fiecare picior) ;
6. **pentru glezne :** mers pe vârful picioarelor, apoi pe călcâie cu trunchiul ușor aplecat în față ; mers pe fața interioară și exterioară a labei piciorului (numeri până la 100) ; alergare pe loc (numeri până la 1000).

Culcat pe spate :

1. ridicarea alternativă a câte unui picior la verticală ;
2. ridicarea ambelor picioare la verticală ;
3. îndoirea genunchilor o dată cu ridicarea brațelor ;
4. ridicarea picioarelor sus cu desfacerea lor și apropierea sus ; coborâre cu desfacerea lor și apropiere jos (cerc) ;
5. culcat pe spate, cu brațele lipite de podea și ușor depărtate de corp, ridicați picioarele, și mișcați-le în foarfecă unul peste celălalt (încrucișare) de 30 ori, expirând atunci când le intersectați ;
6. bicicleta ;

7. ducerea piciorului stâng întins în partea dreaptă și invers cu dreptul ;
8. genunchii îndoiți, tălpile pe sol – rotirea spre stânga a genunchilor și întoarcerea corpului spre dreapta ; invers la dreapta ;
9. piciorul îndoit la piept cu prinderea lui cu ambele mâini, cu ducerea bărbiei la genunchi și cu inspirație – revenire, expirație ;
10. îndoirea trunchiului lateral stânga, ducând mâna stângă mai jos de genunchiul stâng, păstrând contactul spatelui cu planul de sprijin și revenire ; invers la dreapta ;
11. culcat cu mâinile pe lângă corp – ridicare bazin (pod) ;
12. în poziție șezând cu sprijin pe palme la spate ; ridicați bazinul cu extensie cu ducerea capului pe spate (inspirație), revenire cu ducerea bărbiei la piept (expirație) ;
13. sprijin într-o parte pe antebraț și pe un picior îndoit. Ridicați-l pe celălalt în aer, cu vârful piciorului întins, expirând. De 10 ori pe fiecare parte ;
14. sprijin într-o parte pe antebraț și pe piciorul drept îndoit deasupra celuilalt, cu talpa și mâna dreaptă lipite de podea – expirați, ridicând de 8 ori piciorul stâng și ținând călcâiul spre exterior. Schimbați apoi pe partea cealaltă ;
15. în poziție șezând, cu mâinile pe genunchi, tumba – cădere pe spate fără a da drumul genunchilor și revenire (10-12 ori).

Culcat pe burtă :

1. mâinile sub bărbie. Ridicarea capului cu extensia mâinilor lateral ;
2. mâinile sub bărbie. Extensie prin întinderea brațelor și inspirație ;
3. mâinile sub bărbie. Răsucirea trunchiului spre dreapta cu mâna stângă întinsă – inspirație ; invers spre stânga, cu mâna dreaptă întinsă ;
4. mâinile sub bărbie. Îndoirea trunchiului spre stânga prin mutarea mâinilor din aproape în aproape și revenire. La fel în partea dreaptă (de 7-8 ori) ;
5. sprijin pe palme și vârfuri. Întinderea piciorului stâng cu piciorul drept pe genunchi și invers ;
6. stând în genunchi, bazinul drept. Aducerea bazinului în contact cu solul, pe stânga, apoi pe dreapta.

Culcat pe o parte (stânga) :

Mâna stângă întinsă sub cap, dreapta îndoită în sprijin pe palmă.

1. Ridicarea piciorului drept sus, amândouă sus, apoi jos ; ridicarea piciorului drept sus, amândouă sus, apoi forfecare cu coborâre.
2. Rotirea piciorului drept întins în față și înapoi cu ridicare.
3. Bicicleta pe o parte.
4. Duceți piciorul drept spre bărbie cu inspirație ; revenire cu expirație ; același exercițiu cu ambele picioare la piept.
- 5, 6, 7, 8. La fel pe partea dreaptă.

Exerciții yoga

Profesorul de yoga, Mario Sorin Vasilescu, mi-a recomandat următoarele exerciții pentru coloană și mușchi :

1. întins pe saltea. Umărul și o parte din omoplat rămân pe pat. Se trage bărbia în piept, gâtul se contractă. Se trage puternic cu degetele de la picioare în față. Tendința este de a ne roti spre ombilic – 3-2 sec. max. de contracție – se stă 2 sec. (nu se pot face mai mult de 2-3 respirații). Privirea să alunece pe partea de sus a picioarelor ;
2. întins pe saltea. Genunchii îndoiți și sprijin pe tălpi. Picioarele îndepărtate la nivelul umerilor – 4-5 respirații. Ridicați abdomenul sub formă de pod. Puteți sprijini corpul cu palmele sub mijloc (sprijin pe coate). Balans dreapta – stânga. Max. de contracție – 2-3 respirații.

Revenire: întins pe saltea. Genunchii îndoiți și sprijin pe tălpi. Picioarele îndepărtate la nivelul umerilor. Balans pe picioare, corpul mișcându-se în direcție inversă față de rotirea picioarelor.

3. Întins pe saltea. Genunchii îndoiți și sprijin pe tălpi. Ridicați capul, spatele, sprijin pe coate. Picioarele apropiate, cât mai aproape de bazin. Capul în piept. Efortul pe coate. Se apropie picioarele de bazin, ca și cum ați sparge nuci.
4. Pe saltea, stând cu spatele drept, genunchii îndoiți, sprijin în palme și tălpi. Se aduc picioarele cât mai aproape de piept. Măinile la ceafă sau pe cap, întrepătrunse. Se pune capul în piept. Expirați când trageți capul, inspirați la revenire.

În momentul de maxim de efort, este bine să ne concentrăm asupra bolii (organ bolnav), punând dorința de vindecare (credința).

După setul de exerciții, întins pe saltea, se ridică picioarele pe un scaun (cu o pernă).

După fiecare exercițiu, se face relaxare prin respirație (activă – pasivă).
La sfârșit – revenirea.

Relaxare

A. Vă întindeți pe pat echilibrat, cu mâinile la distanță de corp, cu fața palmelor în sus, sau lipite de corp cu palmele în jos. Genunchii îndoiți, apropiați, tălpile pe pat, îndepărtate. Așezați o carte pe stomac. Ochii închiși. Respirați normal. Cartea se ridică la inspirație – să nu se ridice pieptul. Pleoapele să nu se zbată.

1. Vă concentrați atenția asupra corpului (ochi, obraji, buze, nas). Detașați nasul de restul capului. Respirați pasiv (fără a forța). Simțiți respirația pe nări (rece la inspirație, cald la expirație). Repetați.

2. Inspirați, expirați adânc.

a) Inspirație pasivă, expirație activă. La inspirație să atingeți burta de coloană, fără a ridica pieptul. Să nu se audă zgomot pe nări.

b) Ambele active.

Controlul activității bucale : buzele sus – jos, dinții sus – jos (cerul gurii). Simțiți limba moale și umedă.

3. Concentrați-vă atenția asupra anusului. Se dilată sfincterul anal. Simțiți a doua dilatare. Faceți trecerea gură-anus. Faceți concentrarea de ansamblu : gură-anus-rect. Se relaxează organele interne.

B. Concentrați-vă atenția asupra zonelor : cap, claviculă dreaptă, umăr drept, braț, antebraț, palme. Repetare, apoi : fesă, coapsă, gambă, gleznă, labă, degete 1-5. Invers. Apoi pe partea stângă. Asamblare. Simțiți sprijin pe pat, pat pe podea, podea pe fundație, fundație pe pământ, pământ în univers.

Tipuri de revenire

1. Mișcarea limbii în gură (sus-jos).
 2. Ochii închiși. Rotiți ochii în cap după o spirală, într-un sens și celălalt, apoi deschideți ochii.
 3. Respirația : la inspirație – dilatare nări (întră mai mult aer în plămâni).
Variantă – Asawini Mudra : expirație – contracție anală ; inspirație – dilatare anală (ușoară destensie).
 4. Mișcarea corpului dreapta-stânga.
 5. Mișcarea degetelor de la mâini și de la picioare, ca la pian : 1-5 ; 5-1.
 6. Întindeți mâna dreaptă deasupra capului cu palma lateral (împingere cu palma) și piciorul stâng cu talpa la vertical, apăsând în călcâi. Celălalt picior cu talpa pe pat, ca înainte. Apoi, invers, cu cealaltă mână și celălalt picior.
 7. Întindeți ambele mâini și picioare (mâinile cu degetele întrepătrunse).
 8. Ridicați genunchii, tălpile pe pat. Aproiați tălpile. Lăsați genunchii să cadă într-o parte și alta, capul în direcție opusă. Balans.
 9. Mâinile întinse deasupra capului. Ridicarea abdomenului. Balans într-o parte și alta.
 10. Aproiați tălpile cu ridicarea genunchilor. Genunchii foarte bine apropiați. Prinderea genunchilor cu mâinile și balans stânga-dreapta.
 11. Scuturări mâini și picioare ca la vibromasaj.
 12. Tumba. Genunchii la piept, palmele sub genunchi. Rulări pe spate cu genunchii foarte apropiați (apăsări pe genunchi), înainte și înapoi – eventual vă dați peste cap.
 13. Ridicare în picioare. Inspirație cu ridicarea mâinilor în sus, expirație cu lăsarea mâinilor în jos.
- N.B. După orice revenire, o apăsare puternică pe (punctul dureros) vârful de la degetul mare – lângă unghie.

Exerciții yoga pentru ochi (N.C. Tufoi, Yoga 1979)

Așezați-vă la cca 1,5 m în fața unui perete al camerei. Mâinile pe genunchi. Coloana vertebrală dreaptă, corpul relaxat.

1. Nelhia Vyavamam : ridicați privirea în sus, la linia unde peretele se unește cu tavanul, apoi lăsați privirea în jos până la dușumea. Repetați de 3 ori, sus-jos.
Urmează mișcarea ochilor la stânga și la dreapta, de 3 ori, apoi odihniți-vă 2 min.
2. Priviți drept în față, ridicați privirea în sus, apoi dreapta, jos, stânga și sus. Rotirea se face lent. După 3 rotații spre dreapta, faceți o scurtă pauză și reluați spre stânga, invers.
3. Netra Sakti Vikasaka : acest exercițiu vindecă toate bolile de ochi și previne degenerarea lor. În picioare, tălpile alăturate, spatele drept. Duceți capul pe spate atât cât permite. Priviți între sprâncene, adică cruciș. Când simțiți că ochii au obosit sau lăcrimează, opriți exercițiul pe care-l veți relua după o scurtă pauză, fără să depășiți 5 min. la început, socotind toate reluările. Sporiți apoi durata treptat. Corpul relaxat. Respirația normală.

Avantaje :

- întreaga rețea neuro-musculară a ochilor este întărită ;
- vindecă defectele de vedere ;
- se practică 40 de zile fără întrerupere.

Variante : privirea la vârful nasului, la rădăcina nasului, între sprâncene.

4. Priviți la distanță. Priviți linia orizontului 10-20 min.
5. Privirea la soare. Dimineața, la ora 7-8 și după-masă, când strălucirea soarelui scade, priviți-i discul 1-2 min. (la început), prelungind până la 5-10 min. Ochii să fie mari, relaxați. Efectuat zilnic făcut 1/2 h, acest exercițiu conferă puterea de a distinge structuri materiale mai fine.
6. Priviți luna și stelele. Unghiul de înclinare la 45° a privirii înlătură crispările.
7. Masajul ochilor. Palmele curate. Frecați palmele până se încălzesc și așezați-le pe ochii închiși. După câteva secunde, apăsând ușor pe globii oculari, mișcați palmele câte puțin spre nas și spre coada ochilor, masând întreaga lor suprafață. Efectul este tonifiant asupra circulației sângelui și a terminațiilor nervilor.
8. Baia oculară. Aruncați cu mâinile apă rece pe ochii larg deschiși, de câteva ori.

REGULI GENERALE DE SĂNĂTATE

1. Cum să consumăm alimentele

Celor sănătoși, care nu vor să renunțe la modul de alimentație cu care s-au obișnuit, pentru a evita îmbolnăvirile, le recomand :

- să consume **carnea numai după ce au opărit-o în apă clocotită**, preferând peștele (cu carnea albă), deoarece substanțele excitante pe care le conține nu acționează asupra sistemului nervos (conține P, care este reconstituent pentru nervi). Peștele are o influență benefică și asupra ficatului. Peștele conține substanțe proteice și aminoacizi care apără structura hepatocritului de agenții toxici. Peștele slab (morun, biban, știucă) are carnea fibroasă și este bogat în proteine. Peștele gras (somon, hering, păstrăv, sardină) are vitaminele A și D. Peștele gras de crescătorie este mai sănătos decât cel sălbatic, deoarece conține cu 10% mai puțini acizi grași, datorati consumului de zooplancton sau/și fitoplancton. Nu este recomandat ca peștele să fie consumat prăjit (grăsimile sale nu se dizolvă în uleiul de bucătărie), ci sub formă de marinată, rasol sau gătit la cuptor. Peștele afumat conține amineromice cancerigene. Cercetătorii de la Institutul Inserm (Franța) au constatat că peștele gras diminuează riscul afecțiunilor cardiovasculare ; deși influențează puțin colesterolul, carnea lor reduce triglicidele generatoare de boli ale inimii. Acidul gras din carnea de pește are influență benefică asupra dezvoltării creierului (se recomandă femeilor însărcinate). Acidul gras omega 3 are un puternic rol antidepresiv. Acidul DHA din carnea peștelui gras favorizează fluidificarea membranelor celulelor nervoase, care devin astfel mai puțin receptivă la serotonină, substanță care generează anumite stări depresive. Consumul de pește gras are efecte benefice în astm, iritații, inflamații, diminuând riscurile bronșitei cronice la fumători. Acidul omega 3 s-a dovedit eficient în combaterea unor tipuri de artroză și neuropatie ;
- mîncarea consumată să fie cât mai proaspăt gătită ;
- să consume și **cereale, legume, fructe crude**. Să nu lipsească salata crudă de la masă, cu ulei presat la rece (de măsline, porumb) și acrită cu lămâie, lapte bătut sau puțină zeamă de varză. Insist pe crudități, deoarece în celulele plantelor sunt **enzime**, care constituie principii ale vieții (nu sunt moarte). Zilnic să se consume 3 linguri de **grâu încolțit**, deoarece cerealele în perioada de încolțire sunt cele mai puternice reconstituente, mai ales la trecerea de la iarnă la primăvară (când se produc epidemii de gripă), pentru că cerealele înmagazinează multă lumină solară (+) în învelișul lor (mai ales în momentul germinării), ca și mierea. Absorbția luminii este

necesară pentru asimilarea alimentelor și eliberarea toxinelor. Lumina produce hormoni, care sunt catalizatori ai reacțiilor vitale. Atenție la luna plină, deoarece lumina lunară, deși de 45000 ori mai slabă decât a soarelui, exercită asupra mineralelor și țesuturilor organice o acțiune corozivă, comparabilă cu aceea a unui acid, mult mai intensă ca a luminii solare ;

- iarna, să se consume grăsimi ca uleiul de pește și untul, care sunt foarte bogate în lumină și degajă căldură ;
- alcoolul trebuie evitat cât mai mult iarna, deoarece produce foarte puțină căldură fizică și scade căldura proprie a organismului.

Grigore Mihăescu, în cartea *Fructele în alimentație, bioenergie și cosmetică*, consideră că mai bune pentru sănătate sunt băuturile nedistilate, deoarece sunt slab sau moderat alcoolice și conțin și alte substanțe utile organismului (care lipsesc din cele distilate) : glucide nefermentate, urme de substanțe proteice, acizi organici, săruri minerale, vitamine, arome și pigmenti ;

- este de preferat consumul **pâinii de graham, integrale** sau de secară. Dacă nu există posibilitatea procurării, atunci să se consume țărâțe. Congresul medical de la Madrid, din 1933, a confirmat relația dintre lipsa de Mg și cancer ; Mg se găsește în pâinea integrală și sarea brută și lipsește din pâinea albă și sarea rafinată. Frecvența cancerului este invers proporțională cu consumul de usturoi ;
- să combată **constipația** ;
- dimineața să bea un ceai de plante, să facă gimnastică sau mers mult ;
- să țină **posturile** ;
- să nu adauge sarea decât la sfârșitul gătitului, deoarece sarea, fiind hidrofilă (atrage apa), elimină lichidul interstițial (bogat în vitamine, minerale) din legume. Prezența sării în apă ridică temperatura de fierbere. Preferabil este să se consume sare de mare, care are în compoziție 100 elemente, față de sarea obișnuită, care are doar Na și Cl (pentru a fi metabolizată, produce dezechilibru în corp). Trebuie evitată folosirea sării cu Iod zilnic, deoarece în timp va afecta glanda tiroidă (paralizia glandei tiroide – hipotiroidie). Sarea iodată se va consuma zilnic în zone ale țării cu lipsă de iod în apă, aer, cum ar fi zona Siriu-Nehoiu ;
- la gătit, să folosească **ulei vegetal** – are temperatura critică de descompunere mare (cam 200° C) și indicat este să se adauge la sfârșit. Prolungirea timpului de prăjire duce prin descompunere la formarea unor compuși toxici (acroleina), care au o acțiune iritantă. În cantități mici, pe vreme rece, este recomandată slănina crudă. Acizii grași prezenți în alimentele de origine animală sunt principalii transportori de vitamine liposolubile ca : retinolul (A), colecalciferolul (D), tocoferolul (E) etc. ;
- la prăjeli este indicat uleiul de măsline, care este cel mai stabil la temperaturi ridicate (dr. Jorge D. Pomplena). Uleiurile din semințe se oxidează mai ușor și sunt mai puțin indicate la prăjit. Când carnea se prăjește la temperaturi ridicate se formează metilcolantrenul (substanță cancerigenă) ;

- indicată este fierberea în abur a legumelor, pentru a nu se pierde vitaminele și sărurile minerale, care altfel ar trece în apă. **Evitați și prăjirea cărnii.** Înainte de a o pune în mâncare, fierbeți-o sau preparați-o în cuptor cu puțină apă. Deja am specificat, la capitolul „Alimentația recomandată în diverse boli – Grăsimi”, faptul că uleiul încălzit la temperaturi ridicate (sau refolosit), mai ales dacă este combinat cu amidon, zahăr, proteine, acizi, este greu digerabil și chiar foarte toxic, în el formându-se produși de tipul acrylamidei, care reprezintă un factor de risc în producerea multor boli, chiar și a cancerului. Relativ recent (aprilie 2002), unii cercetători suedezi și germani au atras atenția opiniei publice asupra unei descoperiri care apoi a făcut vâlvă în Vest. **ACRYLAMIDA**, substanță presupus cancerigenă, se formează din reacția aminoacizilor cu hidrații de carbon, în alimente coapte sau prăjite fără apă, la temperaturi mai mari de 120° : cartofi prăjiți, sticks-uri, grisine, biscuiți, fursecuri, fulgi de cereale, pâine prăjită, pop-corn, gogoși, coajă de pâine etc. Să se țină cont de faptul că în cartofii vechi cantitatea de acrylamidă este mai mare, deci este mai bine ca aceștia să fie consumați fierți. De asemenea, grăsimile cu silicon stimulează producerea acrylamidei, deci acestea să nu fie folosite. Concentrația de acrylamidă crește o dată cu ridicarea temperaturii și scăderea cantității de apă din alimente. Concentrația critică de acrylamidă începe de la 175°C , deci temperatura din cuptor nu trebuie să depășească $190\text{--}200^{\circ}\text{C}$. Un aliment cu cât este mai uscat și mai rumenit, cu atât este mai nesănătos. Deoarece acrylamida se produce la suprafață, concentrația scade dacă preparatul este mai mare, deci să se prefere pâinea față de chifle și să se urmeze sfatul lui Valeriu Popa de a îndepărta coaja de pâine. În tavă este indicat să se pună hârtie de copt, pentru ca prăjiturile să nu se încingă prea tare în partea de jos, reducând astfel cantitatea de acrylamidă. Să se rumenească cât mai puțin alimentele și să nu se încingă grăsimea peste măsură. Deci, încă o dată se adeverește faptul că fiertul în apă sau abur este cel mai sănătos.
- lichidele trebuie consumate în proporție de 2-3 l/zi, sub formă de supe, ceaiuri, fructe, apă. Sângele conține 80% apă. După aer, apa este cel mai important element. Sângele transportă amoniacul (deșeu provenit din descompunerea substanțelor proteice în țesuturi) în ficat, unde este transformat în uree. Tot sângele transportă și substanțele necesare organelor, ca de exemplu glucoza necesară mușchilor;
- să țină cont de compatibilitatea alimentelor, conform cărții *Din tainele alimentației lacto-vegetariene*, de N. Catrina (profesor de yoga). Cea mai bună combinație este cea cu legume verzi. Alimentul este cu atât mai greu digerabil cu cât nutrimentele (glucide, protide, lipide) care îl compun există în procentaj mai mare.
- Aditivii alimentari sunt de multe ori periculoși pentru sănătate. La începutul anului 1980, Uniunea Europeană a codificat aditivii alimentari cu litera

„E” (de la Europa) urmată de un număr specific aditivului. Iată lista E-urilor cel mai des întâlnite :

E-uri nedăunătoare : E 140 (clorofilă, colorant natural); E 300 (vit. C naturală, acid ascorbic); E 306 (vit. E naturală); E 322 (lecitină); E 407 (caragenon natural, emulsifiant extras dintr-o algă); E 440 (pectină, gelifiant natural).

E-uri suspecte : E 125, E 141, E 150, E 171-173, E 240, E 241, E 477.

E-uri periculoase : E 102 (foarte nociv), E 110, E 120, E 124 (colorant roz, produce tumori tiroidiene).

E-uri toxice : E 200 (scade vit. B12 – anemie pernicioasă), E 220-222, E 224 (boli intestinale), E 230-233 (boli de piele), E 311, 312 (produc boli ale sistemului nervos), E 320, 321 (antioxidanți din margarină, cresc colesterolul din sânge), E 330 (acid citric sau sarea de lămâie – afecțiuni bucale, posibil cancer), E 338-341, E 407, E 450, E 461, E 463, E 465, E 466 (afectează tubul digestiv).

E-uri cancerigene (interzise în SUA, Rusia și țările din Comunitatea Europeană): E 123, E 131, E 142, E 211, E 213-215, E 217, E 230, E 631.

2. Reguli de combinare a alimentelor

Despre proteine

Proteinele au rol predominant plastic, contribuind la formarea, dezvoltarea, înnoirea și înlăturarea uzurii organismului.

Când în compoziția unor molecule organice intră azot, ele se numesc coloizi proteici și se găsesc în plante, pământ, aer, alimente etc. Cu ajutorul lor, corpul nostru se întreține și se dezvoltă : cu proteina de Ca din oase, cea de Na din ficat, de K din pancreas, Fe și Cu din sânge, S din țesuturile de legătură. Aminoacizii sunt compuși organici care, în combinație cu azotul din coloizii proteici, formează mii de proteine diferite. Aminoacizii nu sunt doar unități componente ale proteinelor, ci și produși finali de digestie ai acestora. În stomac, proteinele sunt atacate de pepsină, care rupe lanțul aminoacizilor. În intestinul subțire, tripsina și alte enzime separă toți aminoacizii care formează proteine. În timpul digestiei și al asimilării, organismul transformă proteinele din alimentație în aminoacizi (molecule simple, elemente constitutive ale țesuturilor corpului – necesare pentru construirea și repararea țesuturilor uzate, ca și pentru formarea anticorpilor). Proteinele din sânge conțin 60% albumină și restul sunt globuline. Henry G. Bieler, în cartea *Alimentele, miracolul vindecării*, afirmă că există între 100 000 și 1 000 000 de proteine diferite. Se cunosc 30 de aminoacizi, din care 8 sunt considerați esențiali sau indispensabili (există și al 9-lea aminoacid esențial, histidina, cu rol principal în creșterea și dezvoltarea copilului); ei nu pot fi sintetizați de organismul uman și trebuie introduși prin hrană. Dacă un singur aminoacid esențial lipsește sau există în cantitate insuficientă, această carență duce la perturbări în funcțiunile

organice. Toți acești aminoacizi esențiali se găsesc și în polenul florilor, de unde, prin intermediul albinelor, ajung în miere. Pentru ca organismul să poată sintetiza și utiliza în mod eficient proteinele, este necesară prezența tuturor aminoacizilor, în proporții corespunzătoare. Deși toate proteinele sunt alcătuite din aceiași 22 aminoacizi, sunt diferite între ele, au funcții diferite și acționează fiecare în altă zonă a corpului. Există două feluri de proteine: complete și incomplete (pornind de la faptul că 8 aminoacizi nu pot fi sintetizați de organism). Proteinele complete asigură echilibrul corespunzător aminoacizilor care răspund de formarea țesuturilor. Ele provin din carne, produse de origine marină, ouă, lapte și brânză. Proteinele incomplete, în compoziția cărora nu intră decât câțiva aminoacizi esențiali, nu sunt eficiente fără prezența celorlalte proteine. Doar în combinație cu cantități mici de proteină de origine animală devin complete. Aceste complemente proteice se mai găsesc și în semințe de floarea-soarelui, în nuci, mazăre, cereale și fasole verde sau uscată. După standarde, proteinele oului sunt de cea mai înaltă calitate. Sunt proteine de referință și li se acordă valoarea 100. Detalii găsiți în revista *Favisan*, nr. 9, 1997.

Proteinele vegetale sunt incomplete. Cerealele sunt deficitare în 2 aminoacizi esențiali: metionină și triptofan. Leguminoasele sau laptele sunt bogate în ele. De aceea, se recomandă amestec de cereale cu legume sau cereale cu lapte, pentru a obține proteine de calitate superioară. Laptele și ouăle sunt cele mai complete. De aceea, dieta ovo-lacto-vegetariană este perfect satisfăcătoare, chiar și pentru copii (dr. Jorge D. Pamplona). Copiii au nevoie de o cantitate dublă de proteine, în raport cu greutatea lor.

Proteinele conțin: azot, fosfor, sulf, fier. Menținerea vieții cere un consum permanent de proteine. În primele zile de regim aprotic, se consumă rezervele de proteine din ficat și din alte organe. Consumul de azot se realizează, în continuare, pe seama aminoacizilor din mușchi. Prelungirea regimului aprotic duce la scăderea în greutate a corpului, chiar dacă aportul energetic este adecvat. În revista *Favisan*, nr. 9, am citit că necesarul proteic al adultului este de 0,8 g/kg corp/zi, deci cam 40-60 g proteine/24 h, ceea ce înseamnă 10-13% din totalul kaloriilor (1 g de proteine produce 4 calorii, la fel ca arderea unui gram de glucoză).

De fapt, omul nu de proteine, ci de aminoacizi are nevoie. Vegetalele abundă în aminoacizi. Zarzavaturile conțin aminoacizi liberi. Organismul îi asimilează fără să consume efort suplimentar în procesul digestiv. Trebuie redus consumul proteinelor animale, în favoarea celor vegetale. Arderile sunt complete, metabolismul funcționează la parametrii normali. Consumați produse neconservate și produse animale numai din locurile în care trăiți. Ele au anumite însușiri și o anumită programare genetică și enzimatică. Produsele aduse de la mari depărtări poartă anumiți germeni patogeni de care organismul nostru nu este pregătit să se apere.

Vegetalele completate cu anumite produse animale, în cantități moderate, sunt componentele unei alimentații sănătoase.

Activitatea fizică nu necesită supliment de proteine, ci de hidrați de C (cereale integrale). Doar în culturism sunt necesare proteine multe.

Spre bătrânețe, nevoile de proteine scad. Excesul de proteine duce la boli reumatismale, osteoporoză, exces de acid uric, hiperaciditate, dezechilibre funcționale și chiar la moarte. Excesul de proteine nu se elimină prin rinichi, ci se depune în celule. Efectul este dezastruos. Hiperaciditatea, de exemplu, este un exces de proteine în țesuturi. În această situație, metabolismul azotului este perturbat. Fierberea sau prăjirea proteinelor de origine animală le transformă în otravă. Fiind greu digestibile, ele nu fac decât să intoxice organismul. În revista *Noi*, mai 1997, este dezvoltat acest subiect. Carnea crudă are 25% proteine (o parte se degradează prin prelucrare termică). Proteinele animale favorizează ateroscleroza și acumularea de colesterol în plasma sanguină. Alimentele pe bază de carne de vită conțin de trei ori mai mult colesterol decât cele din carne de pui. În urma experimentelor făcute de cercetătorii nordici, pe la mijlocul anilor '60, s-a observat că cei care consumau carne crudă nu sufereau de indigestie sau constipație. În momentul când au trecut la alimentația cu carne gătită, au început să se plângă de indigestie violentă. Experimentul a fost repetat cu ouă. S-a dovedit că albușul crud este solubil, nu putrezește în intestin și se comportă diferit față de acizi, baze, săruri, în comparație cu albușul fiert, care nu este solubil și fermentează în intestin. Spre deosebire de acestea, proteinele vegetale contribuie la menținerea colesterolului la un nivel scăzut. Proteinele din fructe aparțin albuminelor (sunt ușor solubile în apă și se coagulează prin încălzire). Grâul, ovăzul, secara conțin 37-40% proteine, mazărea are 22%, fasolea 21%, nucile 21%, brânza 35%. Cu cât sunt mai preparate, cu atât mai mare este cantitatea de proteine putrefiate din urină și transpirație. Căldura alterează proteinele care se putrefiază în intestin. Dintre alimentele naturale, laptele este unul din cele mai instabile la diferențe de temperatură. Chiar și o scurtă perioadă de înghețare îl lipsește de o parte din vitamine și îi alterează structura organică. Pasteurizarea îl dezintegrează, iar fierberea îl transformă în aliment fără valoare și putrefiabil, pe care ficatul îl tolerează greu. Zahărul, făina, grăsimile, se compun din C, H₂, O₂ care nu sunt alterate de căldură.

R.I. Măneacă prezintă în cartea *Nutriția omului - act sacru* un tabel al dr. Otto Brucker, privind procentul de aminoacizi și al valorilor biologice ale zarzavaturilor, comparativ cu mușchiul de vită. Procentul total de proteine este cu 1,45% mai mare în mușchiul de vită decât în zarzavaturi, în schimb indicele de utilizare biologică (are semnificație mai importantă decât proteinele în sine) este cu 1,7% mai mare în zarzavaturi față de mușchiul de vacă. „Carnea nu are nimic de-a face cu dezvoltarea forței musculare. Mistrețul, care este vegetarian, este mai robust decât porcul, care mănâncă de toate. Elefantul, rinocerul, boul, calul se hrănesc numai cu ierburi și cu vegetale. Cei ce pretind că, pentru vigoarea lor corporală, este necesară carnea sunt ca acei alcoolici care rămân atoni fără paharul lor de băutură.” R.I. Măneacă

a tras concluzia că necesarul proteic este specific speciei. Laptele de vacă este de 2,5 ori mai bogat în proteine și de 3 ori în săruri alcaline decât laptele matern. Raportul proteine/lipide/glucide în laptele matern corespunde întocmai raportului mediu al celor care se găsesc în legume și fructe ($1,4/3,6/6,7 = 1/2,5/4,7$).

Asocierea proteinelor cu amidon, acizi, grăsimi, zahăr, sare, alte proteine nu sunt bune, mai ales la persoanele cu potențial energetic slab. N. Catrina, în cartea *Din tainele alimentației lacto-vegetariene*, descrie amănunțit acest capitol.

Digestia este o transformare a macromoleculelor în molecule. Proteinele devin aminoacizi, glucidele – monoglucide (glucoză, fructoză, galactoză etc.) iar lipidele – în acizi grași.

Pentru ca absorbția intestinală să se facă fără gaze și fermentații, este bine să consumați *alimente separat unele de altele*.

De exemplu, proteinele provenind din surse alimentare diferite: carne, ouă, lactate se consumă separat. La fel, se consumă separat lipidele, proteinele și glucidele. *Exemplu de combinație dăunătoare*: carnea (proteine), cartofii prăjiți și pâinea albă (glucide). Aceasta deoarece carnea amestecată cu glucide împiedică eliberarea ptialinei (enzimă din cavitatea bucală, eliberată în regim alcalin) care participă la digerarea amidonului din cartofi (V. Faur).

În stomac, amidonul ajuns nedigerat fermentează pe fondul digerației cărnii (6 ore). Apar gaze, palpitații, dureri de cap, de stomac. Deci, când ingerăm amidon, se secretă ptialina. Grăsimile sau proteinele blochează eliberarea ptialinei.

Asocierea proteină slabă-acid slab (lapte bătut, iaurt cu mere) este compatibilă deoarece ambele se digeră rapid.

Asocierea proteină grasă-acid tare (lămâi, portocale cu nuci) este incompatibilă deoarece aciditatea împiedică digestia proteinei grase deja greu digerabilă.

Asocierea proteină-apă este compatibilă deoarece digestia proteinelor se efectuează și prin hidroliză. Condiția este ca apa să fie consumată în cantități mici, ca să nu dilueze prea mult sucurile digestive și să întârzie digestia.

Asocierea proteină-grăsime este semicompatibilă. Depinde de cantitatea de grăsime asociată și de energia vitală pe care o dețin deoarece grăsimile au rol inhibitor asupra sucului gastric, în timpul digerației proteinelor.

- Alimentele au timpi de digestie diferiți. Și aceasta poate crea incompatibilități.
 - Astfel, zahărul (fructoza) din fructe este asimilat direct în sânge. Zahărul industrial necesită hidroliză la nivel intestinal.
 - Digestia amidonului este foarte lungă față de cea a zahărului. El suportă acțiunea enzimelor salivare și pancreatice apoi a maltozei intestinale pentru a deveni zahăr.
 - Grăsimile încetinesc digestia altor alimente.
 - Nucile se digeră greu pentru că conțin și grăsimi și proteine.
 - Alimentele acide au timpi lungi de digestie pentru că organismul trebuie să neutralizeze acizii. Ex. fructele acide.

- Se digeră repede legumele verzi și pâinea neagră pentru că acestea nu au multe proteine, lipide, amidon sau acizi.

Stomacul își modifică aciditatea sucului gastric după natura alimentelor absorbite.

Absorbția unei *proteine* slabe (de exemplu carnea - acidă) determină mărirea acidității sucului gastric, deci anihilează acțiunea secrețiilor salivare (amilazei) asupra *amidonului* în gură, apoi în stomac și împiedică secreția pancreatică (amilaza) să acționeze până ce produsul ieșit din stomac (chimul) este neutralizat în intestin de suc pancreatic, de bilă și de suc intestinal.

Dacă absorbția unei *proteine* concentrate (cum e carnea) aduce prejudicii unui amidon concentrat, ingerat odată cu ea (ex. cartofii prăjiți, paste făinoase), la fel, prezența amidonului concentrat influențează digestia *proteinei*. Este mai grav, când cantitatea de amidon consumată este mare, deoarece el absoarbe multă pepsină, încetinind astfel digestia *proteinei*.

Dacă reținerea protidelor neprelucrate de pepsină în stomac se prelungește mult, acidul clorhidric (HCl) produce o mare aciditate stomacală. Apar arsuri la stomac și putrefacții de *proteine*. Astfel, apar scaune nedigerate, cantități mari de protide putrezite și amidon fermentat. Asocierea amidon-proteine slabă (iaurt, brânză degresată) este una din cele mai rele combinații alimentare. Emisia pepsinei precedă sosirea *proteinei* în stomac. Rezultă o deteriorare simultană a amidonului și a *proteinei*, însoțită de fermentație și putrefacție, deoarece sucurile gastrice nu reușesc să digere protidele. Apar balonări, gaze din cauza putrefacției.

Proteazele pancreatice lucrează numai asupra *proteinelor* digerate sau semidigerate de pepsina din stomac, nu și asupra amidonului.

Digestia *proteinelor* se face în stomac sub acțiunea pepsinei, care acționează în prezența HCl. Concentrația de HCl depinde de natura *proteinei* (este mai mare în prezența *proteinei* slabe). Adaosul de acid (oțet, sare de lămâie) distruge această armonie a adaptării acidului stomacal la proteina ingerată. De aici imposibilitatea de acțiune a pepsinei asupra *proteinelor* și procesele de putrefacție. Aici este și o problemă de dozaj, cantitățile mici de acizi nefiind periculoase. Chimenu gastric (acid la ieșirea din stomac) trebuie să devină alcalin în intestinul subțire prin sărurile biliare. Trebuie absorbite alimente ce conțin săruri minerale, pentru a favoriza alcalinitatea în intestin.

Înghețata este făcută din substanțe care se dezagregă rapid, imediat ce sunt congelate: lapte, smântână, fructe. Activitatea distructivă a bacteriilor este reluată de îndată ce înghețata se topește în stomac. Acizii putrefiați care provin de la indigestia provocată de înghețată, atunci când nu au fost în întregime eliminați de ficat și rinichi, sunt expulzați pe căi secundare prin mucoasa nasului și sinusuri. De aici, răceala. Virusul poliomielitei se hrănește cu aceste secreții, pătrunzând în sinusuri, în membranele creierului și în măduva spinării și ducând la paralizie (dacă este multă toxicitate în corp). Înghețata poate fi înlocuită cu un amestec de frișcă, zahăr și fructe zdrobite și răcite în frigider (nu înghețate). Acest amestec nu trebuie mâncat ca desert la

sfârșitul unei mese, pentru că în combinație cu alte proteine de origine animală riscă să împovăreze ficatul.

Foarte recomandată este *asocierea proteine - legume verzi*. Acizii din carnea puțin pregătită pot fi ușor neutralizați de legume nefăinoase (vegetale cu frunze și tulpină; legume făinoase: semințele, rădăcini, tuberculi), crude sau preparate, consumate în timpul aceleiași mese.

Asocierea amidonoase (cereale, cartofi) - acid (oțet, lămâie), proteine, zahăr, lapte nu este recomandată.

Asocierea amidon-acid este incompatibilă. Se știe că amidonul (cereale, cartofi) este prelucrat încă din cavitatea bucală sub acțiunea ptialinei care acționează în mediu neutru sau slab alcalin. Dacă adăugăm la amidon un acid (de exemplu, cartofi - oțet sau lămâie), se anihilează acțiunea ptialinei și aceasta va obosi pancreasul. Mai mult, amidonul netransformat în gură din cauza acidului riscă să fermenteze în stomac și să nu mai poată fi transformat de anilaza pancreatică.

După consumarea unor alimente acide (fructe acide) lăsați să treacă 30 de minute până consumați amidon. Dacă consumați salate de crudități cu amidon (orez, cartofi), evitați sucul de lămâie și oțetul, pentru că acestea blochează ptialina, și organismul va cheltui multă energie pentru a reduce acizii din fructe. De asemenea, timpul diferit de digerație a fructelor acide (mic) față de amidon (lung) duce la fermentația amestecului amidon-acid.

Asocierea amidon-zahăr este incompatibilă. Combinarea amidonului (făinoase) cu zahăr natural, din fructe (curmale, stafide, smochine, miere) sau artificial (dulceață, înghețată, sirop) inhibă secreția ptialinei salivare și împiedică acțiunea amilazei pancreatice asupra amidonului, ceea ce produce fermentație.

De asemenea, timpii de digestie sunt diferiți, ceea ce amplifică fermentațiile acide (arsuri la stomac) și putrefacția.

Asocierea amidon-apă este compatibilă. În general, este recomandabil dacă vă este sete să beți apă cu 30 minute înainte de masă. Dacă amidonul se consumă singur, fără salate și legume verzi care conțin apă, atunci se va bea, în caz de sete, puțină apă simplă, neîndulcită, necesară digestiei (prin hidroliză) amidonului.

Asocierea amidon-lapte nu este recomandată, deoarece laptele e digerat de stomacul copilului în mediu acid, iar amidonul în mediu ușor alcalin.

Amidonul și grăsimile (de exemplu, pâine cu unt sau cartofi cu ulei) pot fi consumate împreună. Persoanele nervoase, care nu dispun de energie suficientă, să evite asocierea. Digerarea substanțelor se produce în intestin, sub efectul lipazei pancreatice. Deoarece și amilaza pancreatică ce acționează asupra amidonului lucrează tot în mediu alcalin, concurența de acțiune nu este prea dură. Nu apar gaze, dar digestia este grea.

Asocierea amidon-amidon (pâine cu orez sau cartofi), în general, este bună - dar este recomandat să se folosească un singur fel de amidon. Pâinea conține proteine, cartoful nu, deci trebuie o ajustare a enzimelor la ceilalți constituenți secundari ai asocierii.

Asocierea amidon-legume verzi este foarte recomandată.

Deci alimentele fierte ce conțin amidon (deoarece digestia lor necesită o rezervă importantă de energie) trebuie consumate singure sau, cel mai bine, cu vegetale cu celuloza moale și – facultativ – cu puțină materie grasă.

- Nu se consumă fructe cu legume crude. Sunt tolerate rădăcinoasele dulci cu mere, pere sau fructe uscate dulci (stafide, curmale, smochine).
- Fructele sau legumele crude nu se asociază cu lapte dulce, ci cu lapte acru. Excepție fac: căpsunile, zmeura, fragii, murele, afinele, care se pot mânca și cu lapte dulce.
- Preparatele din cereale să nu se consume cu lapte acru sau fructe acre. Ele se consumă cu lapte dulce, fructe dulci sau compot din fructe. Atenție! Cerealele conțin acid fitic care elimină Ca. Deci cei cu deficit de Ca să evite combinarea cerealelor cu produse lactate.
- Dintre produsele cerealiere, tărața și cerealele încolțite se asociază bine cu fructele crude.
- Preparatele din cereale să se consume cu zarzavaturi verzi.
- Toate felurile de alune și nuci, ca și semințele de in se asociază bine cu toate legumele și fructele crude.

Este bine ca fiecare să verifice individual cum reacționează.

Asocierea zahărului

Asocierea zahăr-sare nu este recomandată deoarece va perturba echilibrul hidric, ambele reținând apa și nici nu fac bine sănătății, ambele fiind dăunătoare.

Asocierea zahăr-legume verzi sau zahăr-grăsimi – este semicompatibilă din cauza timpilor de digestie diferiți.

Asocierea zahăr-acid (lămâie cu zahăr) este incompatibilă, deoarece este nevoie ca acidul fructelor să fie neutralizat iar zaharurile sunt reținute apărând fermentația cu formare de produse nocive (alcool etilic) în stomac și intestine.

Asocierea zaharurilor simple cu alte alimente nu este recomandată. Glucoza, fructoza, levuloza, galactoza din fructe sau lapte sunt absorbite rapid iar în combinație cu alte alimente sunt reținute și se produce fermentația. De aceea sucurile de fructe și fructele dulci trebuie consumate separat.

Asocierea zahăr-proteine slabe (cu digerare rapidă) este semicompatibilă dar este incompatibilă cu proteine grase.

Digestia leguminoaselor

(fasole uscată, soia, linte)

Leguminoasele conțin glucide și proteine. Trebuie consumate cu moderație deoarece se digeră greu. Se asociază bine doar cu legumele.

Digestia pepenilor

Pepenii galbeni și verzi au digestia în intestin. Este bine să nu se asocieze cu nimic, pentru a nu se produce fermentație.

Se consumă cel mult cu miere, fructe dulci și proteine slabe ca laptele prins, care au o digestie rapidă, de tip intestinal.

Eventual, pepenii se pot consuma cu o oră înainte de masă.

Asocierea grăsimilor

Asocierea grăsimi-legume verzi este compatibilă.

Asocierea grăsimi-apă este compatibilă.

Dacă vă este sete beți apă, dar cu măsură.

Asocierea grăsimi-acid este semicompatibilă.

Asocierea grăsimi-grăsimi este semicompatibilă.

Este greu digerabilă.

3. Dr. Ludwig Walle din Frankfurt recomandă **regimul de separare** a albuminei (care stimulează gândirea clară și concentrarea) de hidrații de carbon (favorizează secreția de serotonină, care relaxează și produce somn). Ele se consumă la anumite ore din zi, când pot fi valorificate optim de către organism. Regimul este astfel întocmit încât nu produce supraaciditatea rebuturilor organice. Organismul (ficatul) poate prelucra optim albuminele (carne, pește, lapte, brânză) doar până la prânz, dar îi vine foarte greu să prelucreze în acest timp hidrații de C (cartofi, făinoase, banane, orez, unele legume). Seara, procesul este invers. Organismul savurează hidrații de C și respinge albuminele.

Dr. Walle ne propune următoarele reguli pentru alternanța acid-baze :

- ora 6-14 : albuminele (carne, pește, lapte, brânză, ouă, ca și majoritatea fructelor cu sâmburi, pepene, roșii fierte) ;
- ora 14-19 : hidrații de C – cartofi, făinoase, pâine de secară, banane, orez, produse ce conțin zahăr (miere, smochine), unele legume – numai câte un fel.

Aceste două categorii pot fi combinate cu alimente neutre (unt, slănină, ulei vegetal, smântână, brânză de vacă, gălbenuș de ou, măslina, ceapă, usturoi, varză acră, salată, ciuperci, nuci (se exclud : arahidele, castanele, stafidele), toate legumele cu excepția roșiilor crude și a verzei crețe.

Aceste alimente să fie consumate în cantități rezonabile și numai atunci când ne este foame, semn că alimentele consumate anterior au fost prelucrate. Cu cât trebuie digerate cantități mai mari de alimente, cu atât scade puterea de autocurățare a organismului nostru.

Alimentele neutre (salatele, legumele, fructele, grăsimile, condimentele) să fie consumate în cantități de 4 ori mai mari decât cele concentrate, albuminele și hidrații de C.

4. Important pentru sănătate este să se asigure **menținerea echilibrului acido-bazic**. Profesorul de yoga N. Catrina, în cartea *Din tainele alimentației lacto-vegetariene*, ne dă valorile pH-lui. Umorele organismului (lichidul din celule și din jurul lor) trebuie să aibă $\text{pH} = 6,8-7,8$. Un rol important îl au sărurile minerale care sunt bazice, în mod deosebit potasiul și ionul fosfat. Sângele are 20% acizi și 80% baze. PH sânge = 7,35. Dacă $\text{pH} < 7,35$, avem acidoză, iar dacă $\text{pH} > 7,35$, avem alcaloză. PH -ul este influențat și de

activitățile mentale și fizice. Ptialina salivară acționează în gură când mediul este neutru sau slab alcalin ($\text{pH} > 7$). Dacă o persoană consumă zahăr, grăsime sau proteine, ptialina va lipsi din salivă. Ea există în prezența amidonului.

Pepsina stomacală acționează în mediu acid ($\text{pH} = 2-4$). Secreția pepsinei este anulată de băuturile foarte reci și de alcool, care o distruge. Vederea unui aliment sau mirosul provoacă secreție de pepsină. De aceea, masa trebuie să fie cât mai atrăgătoare.

Supraacidificarea duce la inflamații în punctele sensibile, cataruri cronice ale mucoaselor (nas, gât, stomac, intestin, vezică, organe genitale), reumatism, hipertensiune, infarct, boli de ficat, bilă, pancreas, rinichi, metabolism (obezitate, diabet, arterioscleroză). Neutralizarea se face cu săruri alcaline: K, Ca, Na, Mg etc. Acestea lipsesc din carne, ouă, dar se găsesc în legume, plante medicinale, tărațe etc. Când nu mai are de unde să le consume, organismul ia din organele care le conțin: articulații, cartilaje, tendoane, tecile nervilor etc., apărând inflamații, dureri articulare, anchilozarea mușchilor.

Supraacidificarea produce și o creștere a țesutului limfatic, oboseală, insomnie, deprimare. Eliminarea excesului de reziduuri prin piele este cauza multor boli de piele.

Alimente acidifiante sunt: carnea, zahărul, alcoolul, condimentele (sare, oțet, muștar, piper etc.), margarina, uleiul rafinat, pastele făinoase, ciupercile, fructele verzi.

Alimente ideale sunt: produsele lactate, gălbenușul de ou, mierea, legumele, fructele bine coapte.

Fructele dulci (smochine, curmale, struguri dulci, mere dulci, banane) sunt **alcalinizanții** ideali. Alcalinizante sunt și legumele, în special cele feculente (cartoful, napul), legumele rădăcinoase (sfecla, morcovul, țelina, păstârnacul), legumele verzi (anghinare, țelina cu frunze, varza, castravetele, dovleacul, dovlecelul, mărarul, fasolea verde, pătrunjel verde, spanacul, păpădia, lăptuca), legumele cu bulbi (ceapa, usturoiul, prazul). De acestea din urmă nu trebuie să abuzăm, deoarece conțin sulfură de alil.

Spanacul fiert conține acid oxalic care elimină Ca. Se va consuma cu prudență, preferabil crud, în salate. Recomand consumarea salatei cu păpădie. Citricele și roșia au o reacție finală alcalină. Și țineți minte citatul lui Yog Ramacharaka din *Hatha - Yoga*: „Pe om îl hrănește nu ceea ce mănâncă, ci ceea ce asimilează”.

5. Formează-ți o concepție a vieții pozitivă, afirmativă, conștientă; elimină gândurile și sentimentele negative, altfel glandele endocrine secretă toxine. Se știe de mult că veninul unei cobre este mai puternic decât animalul este iritat. În schimb, o stare de spirit pozitivă ne sporește considerabil energia.

Deoarece hrana absoarbe vibrațiile de orice fel, nu trebuie preparată într-o stare agitată a minții, cuprinsă de mânie și ură. Tot ceea ce va gândi cel care gătește

va fi consumat de ceilalți. Există o lege a karmei care spune : „modul cum prepari hrana și o prezinți (frumos aranjată) se întoarce asupra celui care o prepară sau o dă”. Ceea ce este înfăptuit cu inima deschisă și consacrat Divinului, fără interes, va fi plin de foloase și beneficii, fără ca noi să fim conștienți de asta.

Omul, cu cât este mai sensibil, cu atât suferă mai mult de pe urma vibrațiilor celor din jur. Ne putem apăra de gândurile rele ale altora opunându-le un gând binevoitor. Bunăvoința are o forță mult mai mare decât ura și poate s-o întoarcă. Porunca lui Hristos „Faceți bine celor ce vă fac rău” este bazată pe o lege științifică. Trebuie să căutăm ajutorul lui Dumnezeu care să ne elibereze de forțele periculoase – vom întâlni parcă întâmplător ajutorul necesar sub diferite forme. De multe ori intrăm în criză (provocată de boală sau alte cauze) și aceasta în mod obișnuit duce la panică. Mărturia monahului Rafail Noica (fiul filosofului Constantin Noica) referitoare la criză este revelatoare. El consideră criza o judecată a lui Dumnezeu asupra mea și a mea asupra vieții mele. Criza este o provocare și o invitație a lui Dumnezeu de a merge mai departe. Fiecare criză este un pas înainte. Pentru a obține pacea interioară și nervi zdraveni, să învățăm să ne conservăm forțele și să ne odihnim spiritul ; vom iradia un fluid ca un magnet cu posibilități nelimitate.

După cum spunea **Valeriu Popa**, noi plecăm din această lume cu două mari acumulări : cunoștințele științifice din toate domeniile și faptele de iubire.

NEVOIA ZILNICĂ DE VITAMINE

VITAMINA	CANTITATEA
A	6000 UI (1,5-2mg)
D	400-1500 UI
E	2-3 mg (0,1mg/kg corp)
K	0,5 mg (max. 2mg)
B ₁ (tiamina)	1,5 mg (0,6mg pt. 1000 cal)
B ₂ (riboflavina)	2-2,5 mg
B ₅ (acidul pantotenic)	10 mg
B ₆ (piridoxina)	2 mg
B ₈ (biotina)	200-300 micrograme
B ₉ (acidul folic)	400 micrograme sau 100-200 gama
B ₁₂ (ciancobalamina)	3 ± 0,5 micrograme
B ₁₅ (acidul panganic)	2 mg
C (acidul ascorbic)	30-200 mg
PP (nicotinamida)	15-26 mg

Vitaminele au un rol important în procesele de creștere a organismului, de asimilare a alimentelor și servesc la sinteza unor fermenți.

În număr de peste 20, pot fi :

- solubile în apă - hidrosolubile : B₁, B₂, B₁₂, PP, P, C, acid folic etc.
- solubile în grăsime - liposolubile : A, D, E, F, K.

Sunt furnizate de alimente, mai ales vegetale. Excepție fac : vitamina D (care se sintetizează sub acțiunea razelor UV), vitaminele, B₁, B₂, B₁₂, K (se sintetizează de către flora microbiană din intestin). Vitaminele A și D se acumulează în ficat. Unele vitamine (A, D, E, K) participă la formarea unor substanțe, multiplicarea celulelor, dezvoltarea organismului. Altele (B₁, B₂, B₆, B₁₂, PP, acid folic) intervin în procese eliberatoare de energie. Toate contribuie la întărirea sistemului imunitar în lupta cu bolile, cu substanțele toxice. Fiind instabile, se distrug în urma încălzirii sau păstrării îndelungate.

- A (caroten) : în morcovi (6.000-24.000 mcg sau 3-9 mg/100 g), ardei roșii (10.000 mcg), sfeclă roșie (7.000 mcg), spanac (7.000 mcg), varză roșie (4.000 mcg), cartofi (3.800-7.700 UI), ardei gras (2.500 mcg), tomate (2.500 mcg), salată verde (2.000 mcg sau 4-8 mg), măceșe (5 mg), sparanghel (1,2 mg), coacăze (0,5-2 mg), afine (1,6 mg), cătină albă, zmeură, alune, mure, cireșe, ștevie, urzici, napi, ceapă, cereale integrale, fructe uscate, oleaginoase, caise ; retinol : pește (300.000-3.000.000 UI), ficat

de vită (53.000 UI), ficat de porc (14.000 UI), ficat de pasăre (12.000 UI), unt (3.300 UI), brânză (1.100 UI), ouă (1.180 UI), lapte (140 UI), ulei presat la rece, miere, polen, lăptișor de matcă, cicoare, păpădie, măcriș, nalbă. În organism, carotenul se transformă în retinol. Sunt necesare 6 mg de caroten pentru a obține 1 mg de retinol.

Necesar de vitamina A : copii - 4.000 UI, adulți - 5.000 UI, femei gravide - 6.000 UI. Corpul acumulează vitamina A în ficat, rinichi, plămâni. Ea rezistă la fierbere, dar este ușor oxidabilă. Provitamina A sau caroten se găsește în vegetale și sub influența unui ferment din ficat este transformată în vitamina A pură sau retinol. În produsele animale, găsim vitamina A sau retinol. Folosirea de către organism se face în prezența lipidelor.

Deficit : afectează retina, provoacă umflarea pleoapelor cu formarea de cruste, scăderea vederii (mai ales seara), roșeață, uscăciune și descumare a pielii, încărunțire, slăbire, anxietate, insomnii, migrene, tulburări de ciclu la femei, unghii casante, păr lipsit de strălucire.

Ajută în acnee, hiperkeratoze, eczeme, echilibrul hormonilor sexuali. Intervine în creștere, consolidarea oaselor, a cartilajelor, a părului, unghiilor, regularizează tensiunea, normalizează somnul, ameliorează vederea.

Exces : administrarea prelungită de vitamina A duce la intoxicație cronică.

Excesul de vit. A dăunează femeii gravide, în primele luni ale sarcinii putând avorta, și mai ales fătului, la care se pot produce malformații congenitale.

B₁ (tiamina) : în drojdie (9,6 mg), cereale (orez nedecorticat : 2-2,5 mg ; grâu, orz, secară : 1-2 mg/100g), mazăre (0,5mg), fasole, sfeclă, păstârnac, hrean, păpădie, ștevie, cicoare, pelin, mentă, nalbă, obligeană, lemn-dulce, pir, măcriș, gălbenuș (0,3 mg), în toate soiurile de fructe (cireșe, mere, pere, măceșe, păducele, fragi, afine), dar mai ales în alune (0,4 mg%), castane (0,23 mg), coacăze (0,15), nuci, prune, piersici, struguri. Nu se consumă dulciuri.

Este esențială pentru funcționarea sistemului nervos (acționează asupra hidraților de C, principala sursă de energie a sistemului nervos), a aparatului cardiovascular și a unor glande endocrine, secreția sucurilor digestive și diureza, combate insomnia și iritabilitatea și are rol în apărarea anti-infecțioasă a organismului, ajută la asimilarea de făinoase și zahăr. B₁ este indispensabilă metabolismului glucidic, protidic și lipidic. Stimulează funcția antitoxică a ficatului. Se găsește în coaja cerealelor.

Vitamina B₁ intensifică funcționarea limfocitelor T (crește imunitatea) și stimulează formarea și funcționarea celulelor creierului.

Deficit : tulburări cardiovasculare : aritmie, tahicardie (palpitații), scăderea tensiunii arteriale minime, edeme, mai ales la gambe, beri-beri ; crampe musculare, tulburarea reflexelor, furnicături sau înțepături, contractări care îngreunează mersul, beri-beri uscat cu paralizia și atrofia mușchilor membrelor ; sistem nervos (unica sursă de energie este glucoza și este

foarte sensibil la echilibrul acido-bazic, creșterea acidului lactic și piruvic fiind provocată de hipovitaminoza B₁, nevrite, sciatică, paralizii). Perturbarea metabolismului glucidic. Tulburări psihice (nervozitate, apatie, irascibilitate, insomnie, slăbirea atenției și memoriei). Tulburări neurologice: neuropatia periferică, encefalopatia Wernicke, sindromul Korsakoff. Neuropatia periferică constă în afectarea simetrică a funcției senzoriale, motorii și reflexe. La frig, trebuie o cantitate mare de B₁.

B₁, B₂, B₅, B₆ la supradozare dau rar accidente.

B₂ (riboflavina): în drojdia de bere (6 mg), ficat (1,7-3 mg), rinichi, inimă, ficat, mușchi, lapte, ouă (gălbenuș: 0,25 mg), pește, germeni de cereale (0,5-1,5 mg), nuci, fasole, mazăre, spanac, salată verde, roșii, varză, soia (0,15-0,30 mg), în toate speciile de fructe (în special caise, castane), urzici, măcriș, nalbă, pădăie, măceșe, castane, cătină.

B₂ acționează conjugat cu B₁ și PP, stimulând sinteza de proteine. Participă la metabolismul glucidelor și lipidelor, asimilare, respirație celulară, transformări la nivel celular, transportor de O₂, intervine în procesul de creștere, de menținere a integrității epiteliilor, previne acneea, celulita și protejează țesuturile hepatice contra substanțelor toxice. Se mai numește vitamina de creștere B₂.

Are rol important în producerea de neurotransmițători ai creierului, astfel optimizând procesele cerebrale. Prin inhibarea producției endogene de leucotriene și prostaglandine, scade intensitatea reacțiilor inflamatorii.

Deficit: determină dermatita seboreică între sprâncene, pe nas, bărbie, în jurul gurii. Inițial, leziunile sunt localizate în colțul gurii. De asemenea, dermatita poate fi scrotală sau vulvară. Este afectată limba. Pot fi afectate și conjunctivele bulbare. Apare fotofobia, corneea este hipervascularizată, iar formele avansate prezintă microulcerări, dureri oculare, e afectată adaptarea vizuală la întuneric. Apar anemia, tulburări psihice ca: apatie, emotivitate crescută, scăderea tonusului muscular, crampe musculare, tremurături, amețeli. Influențează reacțiile imunologice de apărare. Scade rezistența organismului față de unele substanțe toxice (metale grele).

B₃ (niacina, nicotinamida): stimulează eliberarea energiei în procesul metabolic de ardere a grăsimilor și zaharurilor, îmbunătățind mecanismele de oxido-reducere. Are un rol foarte important în funcționarea sistemului nervos și a tractului gastro-intestinal, scade concentrația lipidelor totale și a colesterolului din sânge (apără de infarct), stimulează sinteza hormonilor sexuali și menține o bună sănătate a tegumentelor.

B₅ (acid pantotenic): în drojdia uscată (12-20 mg), ficat (9 mg), mazăre (2,1 mg), ouă (gălbenuș - 7 mg), cereale (grâu - 1,1 mg, porumb - 0,5 mg), făină (0,3 mg), tărațe (2,25 mg), varza (1 mg), carne (0,7 mg), tomate (0,3 mg), lapte (0,3 mg).

Ajută în procesul de transformare a zaharurilor, proteinelor și substanțelor grase. Intervine în sinteza hormonilor hipofizari. Este utilă în formarea și dezvoltarea celulelor pielii și părului. Fiind considerată vitamina frumuseții, conferă vitalitate și catifelare pielii. Ajută în funcționarea normală a cortizonului (hormon steroid). Stimulează sinteza de anticorpi și producția de acizi grași esențiali.

Deficit : rezistență scăzută la infecții, tulburări hepatice, enterocolite, stări depressive, crampe, căderea părului. Nu s-a observat carență spontană la om.

B₆ (piridoxina) : în drojdia de bere (4-10 mg), pește, ficat, gălbenuș (0,2 mg), porumb (1 mg), brânză (0,7 mg), soia (0,9 mg), legume uscate, salată, pelin, ficat (0,8 mg), carne (0,6 mg), ceapă (0,5 mg), mazăre (0,4 mg), rinichi (0,4 mg), spanac (0,3 mg), cartofi (0,2 mg), pâine integrală, piersici (0,2 mg), căpșune, mere, pere, prune, coacăze, cireșe, struguri, dar este sintetizată și de microflora intestinală.

Are rol în diureză, asimilare și dezasimilare și în formarea elementelor sângelui (globulelor roșii). Participă la troficitatea și buna funcționare a pielii, împotriva încălărării și căderii părului, pentru ficat și sistemul nervos. Crește rezistența organismului la boli, stopează procesele de îmbătrânire precoce, stimulează producerea de hormoni și ajută organismul să asimileze vitamina B₁₂ și Mg. Vitamina B₆ are rol în formarea legăturilor transversale dintre fibrele colagenice din matricea osoasă. În matricea organică din țesuturile supuse mineralizării (cum sunt oasele), colagenul este cea mai abundentă proteină conținută de aceasta. Deficitul de vitamina B₆ determină întârzieri în dezvoltarea oaselor și alterări ale cartilajelor. Carența de vitamina B₆, în caz de fisură, poate încetini procesul de refacere al osului. Previne boli cum ar fi : astmul bronșic, artrite, diverse alergii, infarct miocardic, tulburări circulatorii. Este indicată în polinevrite de origine toxică sau medicamentoasă, în ebrietate, distrofii musculare, coree, unele dermatite.

Deficit : modificări ale tegumentelor și mucoaselor. Colorația roșietică a pielii (eriteme), dermatita seboreică în jurul ochilor și nasului, inflamația limbii. Anemia este cu Fe crescut. Cei cu hipertensiune au B₆ puțin. Neurologic : slăbiciune musculară și crampe, tulburări de mers, furnicături, amorțeli ale extremităților. Psihic : sindrom maniaco-depresiv. Se reduce capacitatea de apărare antiinfecțioasă, mai ales formarea de anticorpi.

Exces : supradozarea îndelungată a acestei vitamine duce la tulburări senzoriale (diminuarea sensibilității tactile, anestezia buzelor, limbii), dificultăți de mers, mișcări necoordonate etc.

B₈ (biotina, vitamina H, coenzima R) : ficat, rinichi, gălbenuș, fasole uscată, ciuperci, ciocolată, nuci, drojdie de bere, lapte, orez nedecorticat, fructe : zmeură, mere, prune, citrice. Se sintetizează și din bacteriile intestinale. Albușul crud este antivitamină B₈.
E indispensabilă pentru creșterea și dezvoltarea normală a organismului.

Această vitamină ajută pielea, părul și unghiile.

Deficit : dermatoze, cojirea pielii, căderea părului, depresiune nervoasă, oboseală, paloare.

B₉ (acid folic) : în ouă (10-90 mg), fasole (160 micrograme sau 10-40 mg), ridichi (10-30 mg), legume verzi, spanac (100 mg), frunze de morcov (25-100 mg), morcovi, păpădie, sparanghel, mure, cătină, varză, cartofi (5-10 mg), ficat (160 mg), carne, drojdie de bere, făină, fructe : alune, vișine, portocale, fragi.

E sintetizată de flora microbiană din organism. Acționează în fabricarea globulelor roșii, influențează digestia. Contribuie la refacerea celulelor și țesuturilor lezate. Crește sinteza unor aminoacizi (serină și glicină). Stimulează secreția de acid clorhidric din stomac, crește pofta de mâncare, protejează femeile de apariția precancerului uterin și susține creșterea și dezvoltarea embrionului uman la femeile gravide. Previne instalarea poliartritei reumatoide. Se recomandă în anemii megaloblastice, în anumite tulburări digestive și în convalescență. Supradozarea poate cauza afecțiuni ale nervilor.

Deficit : anemie cu scăderea numărului de globule albe ; glosită (inflamația limbii) ; diaree.

B₁₂ (ciancobalamina) : în ficat de porc (20-180 mg), ficat de vită (30-150 mg), brânză (20 micrograme), heringi (9-11 mg), ou (5-10 mg), lapte (0,2-1 mg), drojzii, legume verzi, germeni de grâu, orez integral, bacterii. *Alga spirulina* conține vitamina B₂, B₁₂ (în cantitate mare – 150 μg/100 g).

Contribuie la producerea de energie prin metabolizarea glucidelor, lipidelor și proteinelor. Influențează activitatea limfocitelor B și T, stimulează sinteza de proteine, prevenind degenerările celulare.

Ciancobalamina favorizează formarea globulelor roșii, ca și sinteza lipoproteinelor din teaca de mielină și are rol în metabolismul neuronului. Încetinește ritmul de distrugere a celulelor nervoase, prevenind procesele degenerative cerebrale. Anemia este macrocitară, cu scăderea numărului de globule roșii, leucocite și trombocite. B₁₂ favorizează înmulțirea celulelor (contraindicată în neoplasm).

Deficitul de vitamina B₁₂ afectează în special celulele cu ritm rapid de diviziune (din măduva osoasă și organele sexuale).

Neurologic : leziuni degenerative la nervii periferici și în cordoanele laterale și posterioare ale măduvei spinării (polinevrită, nevralgii, tulburări de coordonare, sindrom piramidal).

Psihic : iritabilitate, tulburări de memorie, stări depresive.

Scăderea acuității vizuale, mai ales la marii fumători, prin suferința nervului optic (nevrită retrobulbară), dureri reumatice, oboseli, colite. În exces produce tumori.

B₁₅ (acidul panganic) : necesar/zi 2 mg ; în sămburi de caisă, boabele cerealelor (în special grâu și orez) și din semințe de dovleac. Rolul cel mai important e acela de eliminare a fenomenului de oxigenare deficitară la

nivelul ţesuturilor. B₁₅ se recomandă în caz de astm, anghină pectorală, insuficienţă coroniară şi boli de inimă reumatismale. Ajută şi la eliminarea toxinelor, în cazul intoxicaţiilor cu alcool, narcotice şi barbiturice.

C (acidul ascorbic) : măceşe (400-1500 mg), ardei (100-250 mg), pătrunjel (200 mg), hrean (200 mg), coacăze negre (180 mg), sfeclă roşie (80 mg), spanac (40-80 mg), lobodă, mărar (100-150 mg), citrice (50-100 mg), kiwi, fragi (80 mg), mure (40 mg), zmeură (fructe – 20 mg, iar frunze 800 mg), afine, păducele, agrişe, castane, coacăze roşii, cătină, urzici (45 mg), varză (30-100 mg), tomate (30 mg), cartofi (20 mg), ceapă, tarhon, sparanghel, ridichi, salată verde, carne (25 mg), creier (12 mg), rinichi (10 mg), miere, polen, lăptişor de matcă, alge, pădărie (150 mg), măcriş (124 mg), cicoare, coada-calului, ştir, nalbă, obligeana (rizomi).

- Vreau să menţionez că **vitamina C este o baghetă magică a naturii**. *Descoperitori* : James Lind, Szent Gyorgy (premiul Nobel).
- Ea măreşte capacitatea globulelor roşii de a fixa oxigenul din aer şi de a-l transporta în celule.
- Accelerează formarea anticorpilor şi activitatea fagocitelor, care protejează corpul împotriva infecţiilor.
- În respiraţia celulară, vitamina C acţionează paralel cu vitamina B (mai multă forţă vitală concentrată în mitocondrii sub formă de ATP – Fe este intermediar).
- Participă la fixarea Fe din hrană în corp. Fe are funcţie regulatoare la staţia finală a metabolismului celular, în mitocondrii.
- Are eficacitate în prezenţa oxigenului suficient (mers cu paşi mari, exerciţii fizice).
- Oxigenul din aer distruge vitamina C. Când nu face parte dintr-un complex biochimic, vitamina C se combină cu oxigenul din aer (are afinitate) şi se consumă. De aceea trebuie să fim atenţi la pregătirea alimentelor (suc, salate), ca acestea să nu fie mult timp în contact cu aerul. Congelarea la temperaturi joase nu vatămă vitamina C, dar după decongelare trebuie consumate imediat, deoarece la congelare celulele crapă.
- Tutunul distruge vitamina C. El blochează absorbţia O₂ de către hemoglobina din sânge.
- Vitamina C este un factor de creştere a oaselor, al formării dinţilor (în acest caz acţionează împreună cu Ca, P, acidul silicic şi vitamina D).
- Vitamina C participă la metabolismul colesterolului.
- Activează formarea substanţelor de cimentare intercelulară şi a colagenelor, care sunt proteine de susţinere şi care se află în piele, cartilagii, discuri intervertebrale, ţesut conjunctiv, nervi, ligamente şi în substanţa proteică a oaselor.
- Activează formarea corticosteroidelor în capsula suprarenală (important pentru reumatism).
- Favorizează reînnoirea sângelui.

- Se găsește în corp acolo unde se desfășoară procese vitale : ficat, glande suprarenale, hipofiză, corpul luteum care furnizează femeii hormonii specifici.
- Are rol de reglare și purificare a curentului de alimentare.
- Mărește rezistența la frig, accelerează vindecarea rănilor, împiedică insolațiile (prin activarea respirației celulare și a sistemului de apărare). Oboseala la volan se evită 3-5 ore luând doze 500-1000 mg vitamina C. Efectul începe la 1/2 h de la administrare.

În general, sunt necesare 75 mg pentru femei și 90 mg pentru bărbați. Un pahar cu suc de portocale, proaspăt, conține necesarul zilnic de vitamina C. Fumătorii au nevoie de încă 35 mg zilnic. Vitamina C naturală este superioară vitaminei C sintetice.

Primăvara, intensificarea radiației ultraviolete stimulează activitatea tiroidei, care mărește metabolismul cu 15-20% ; aceasta necesită un consum suplimentar de vitamina C. Astfel apare așa-zisa astenie de primăvară. Se vor consuma mai multă salată, pătrunjel, suc de morcovi, fructe boabe (coacăze, afine, cătină, cireșe, struguri, mure), piersici, germe de cereale, sfeclă roșie, păpădie, ceapă, usturoi, praz, rubarbă, varză, lăptucă, andive, ardei etc.

La salate, legumele se introduc direct în maioneza nu prea acră (prea mult acid prejudiciază vitamina). Dacă începem masa cu un aliment crud, pot urma și legume fierte înăbușit sau în abur. Mâncărurile gata preparate nu trebuie să stea prea mult și nici să fie reîncălzite. Cartofii, dacă sunt fierți în coajă, își păstrează vitamina C.

Sucurile de fructe și legume se beau imediat. Laptele și produsele lactate au un conținut mediu de vitamina C, dar stabilizează vitaminele din celelalte alimente cu care le asociem. Amestecul de lactate cu salată este ideal. Acidul lactic din laptele acru sau din brânza de vacă este un factor de vindecare de prim rang. Proteinele din lapte sunt ușor de asimilat și digerat și conțin toți aminoacizii esențiali. Dacă la salata proaspătă asociem un terci de cereale, furnizăm corpului tot ce trebuie. Masa de crudități poate fi asociată alternativ și cu cartofi fierți în coajă sau orez integral (risotto).

- Are rol în metabolismul celular (transportor de O_2) ; în creșterea organismului (oseină, dentină, cartilaje) ; în procesul de coagulare a sângelui ; mărește rezistența la infecții și efort ; influențează formarea hormonilor glandelor suprarenale ; alergii, acnee, celulită ; elimină toxinele ; consolidarea pereților vaselor de sânge ; întărirea gingiilor ; inhibare a creșterii tumorilor maligne ; reglează pH, aducând prospețime și tonus epidermei. Vitamina C nu se acumulează în organism.

Deficit : reacții inflamatorii, reumatism ; anemie prin carență de acid folic (macrocită), scade rezistența organismului față de diferite microorganisme, oboseală, lipsă de poftă de mâncare, căderea dinților, hemoragii în piele și mucoase, stomatite, afecțiuni ale sistemului osos (dureri osoase, fragilitatea oaselor), alergii, celulită, hipotonus muscular.

Exces : acid uric în sânge, diaree, pietre la rinichi, acidifiere urină.

Dispare din vegetalele veștede, fierte sau conservate.

Abuzul de vit. C crește aciditatea gastrică (prin exces de acid citric), dând senzația de arsură în stomac și în gură. Acidul citric (substanța activă alături de vit. C) în exces poate duce la formarea de oxalați care se depun în tubii renali.

D (colecalfiferol). Necesari/zi – 400 UI : în gălbenuș (D_2 , D_3 – 200-500 UI), grăsime de lapte + raze ultraviolete, ulei de ficat de morun (8.500 UI), pește gras, sardele în conserve (2.000 UI), heringi (800-1.000 UI), unt (50-100 UI – vara, 10-30 UI – iarna), ficat (50 UI), lapte de vacă (20 UI – vara, 10 UI – iarna), ulei de măsline.

În general, sunt necesare 200 UI (5 mcg) pe zi pentru cei cu vârste între 5 și 50 ani. Pentru cei care au între 51 și 70 ani sunt necesare 400 UI (10 mcg) pe zi. Pentru copii sub 5 ani, sunt necesare 100 UI. Vitamina D îmbunătățește absorbția intestinală a calciului și reabsorbția acestuia în rinichi.

Sub formă de provitamină : pădărie și măceșe, vegetale și salate verzi, miere, polen, lăptișor de matcă, alge. Ajută la consolidarea creșterii (calcifierea oaselor, dinților). Vitamina D ia naștere din provitamine (ergosterol) sub acțiunea razelor UV. Mai ales în piele se află o substanță (dehidrocolesterol) care, sub influența razelor solare, formează vitamina D_3 . Se găsește în produse animale, dar și în unele vegetale (ciuperci, cereale). Are rol în metabolismul Ca și P, crește rezistența organismului la infecții și ajută la funcționarea unor glande cu secreție internă : tiroida, paratiroida, hipofiza.

Deficit : reducerea absorbției intestinale a Ca, survin crampe musculare, furnicături, uneori leșin, șocuri, fracturi, întârziere a creșterii, hipotonie musculară, paloare, tetanie, rahitism, reumatism, acnee, carii.

Exces : 4.000 UI/zi. Efecte nedorite : crește Ca în sânge, vărsături.

E (tocoferol) (α , β , γ tocoferoli) : în ulei de germeni de porumb (250 mg), ulei de floarea-soarelui (49 mg), semințe de floarea-soarelui (44 mg), ficat, inimă, rinichi (10 mg), alune (6-6,5 mg), cartofi pai prăjiți (2,3 mg), spanac (2,3 mg), pâine neagră, unt (2,1-3,3 mg), făină de grâu (1,6 mg), varză (1 mg), ou (0,8 mg), germeni de cereale (20 mg), soia, nuci, verdețuri : cresson, lăptuci, cereale integrale sau încolțite, lapte, untură, polen, lăptișor de matcă, miere, măceșe, fragi, fructe oleaginoase uscate. În general sunt necesare cam 12 mg/zi.

Are rol antioxidant, previne oxidarea compușilor grași ai vitaminei A, a seleniului, a unor aminoacizi cu sulf și componenți ai vitaminei C. Intensifică activitatea vitaminei A. Echilibrează activitatea sexuală precum și nervii și mușchii. Este vasodilatator, acționează asupra circulației sanguine periferice, anticoagulant, încetinește procesul îmbătrânirii organismului (îi mărește rezistența, furnizând cantități importante de O_2 , combate radicalii liberi). Împreună cu vitamina A, protejează plămânii de aerul poluat. Preîntâmpină formarea cheagurilor de sânge și ajută la dizolvarea lor.

Preîntâmpină avorturile, ca și cârceii și crampele musculare. Scade riscul ischemiei. Prin acțiunea sa antioxidantă, intervine în prevenirea steatozei ficatului. Este necesară la scleroza în plăci, miopie. Consumul mare de acizi grași polinesaturați mărește consumul de vitamina E, deoarece ei se oxidează ușor și inactivează o parte din vitamina E.

Deficit : duce la ateroscleroză, anemie cu scăderea duratei de viață a globulelor roșii, eritrocitelor, se ajunge la degenerescență musculară, tulburări de reproducere. În diabetul zaharat, se mărește lipoliza.

Exces : 300-800 mg/zi – creează toxicitate. La depășirea limitei maxime de 18 UI/zi, se pot produce hemoragii necontrolate.

F (acizi grași esențiali) : în ulei vegetal de floarea-soarelui (2 linguri/zi), ulei de măsline, porumb, soia, extrase din semințele plantelor, arahide, nuci, ulei de pește (sardine), ulei de ficat de pește (cod, ton, hering), alge, polen, lăptișor de matcă, miere.

Consumul crescut de unt, smântână și grăsimi animale, care cuprind acizi grași saturați, sporește nevoia pentru acizii grași esențiali. Uleiul vegetal are mai mulți acizi grași esențiali decât grăsimile animale (cu excepția unturii de pasăre și parțial de porc); se asociază cu alimente bogate în vitamina E, A și C, pentru a le menține structura și rolul.

Rația zilnică trebuie să aibă de două ori mai mulți acizi grași nesaturați decât saturați. Dacă acidul linoleic este în cantitate suficientă, atunci ceilalți doi acizi grași (linolenic și arahidonic) pot fi formați în organism. Cu cât gradul de nesaturare a acizilor grași este mai mare, cu atât efectul de scădere a colesterolului este mai important. Vitamina F și prostaglandinele participă la combaterea aterosclerozei. Acizii grași esențiali au rol în respirația organelor vitale, înlesnind transportul oxigenului din sânge la celule. Vitamina F trebuie asociată cu vitamina E. Mărește suplețea și dă luminozitate tenului.

Deficit : scădere în greutate, vene varicoase, formare de calculi biliari, căderea părului, mătreață, uscare a pielii, ridare, întârzieri în creștere, dermatite, afecțiuni nervoase și genitale.

H (acidul paraminobenzoic) : ajută în procesele de creștere, are acțiune opusă față de sulfamide, contribuie la funcționarea normală a pielii, combate seboreea, mătreața. Vitamina H₁ se găsește în ficat, gălbenuș.

K (mezoizonitol) : determină mobilizarea grăsimilor din ficat; împiedică depozitarea colesterolului în ficat. La fel, colina (component al acetilcolinei), împiedică depozitarea grăsimilor în ficat; este importantă în transmiterea impulsului nervos de la nerv la mușchi.

Necesar : 0,5 mg.

În general, sunt necesare 60 mcg pentru femei și 80 mcg pentru bărbați. Se găsește în cartofi, spanac, salată verde, urzici, lobodă, cicoare, roșii, morcovi, varză, conopidă, portocale, cereale integrale, mazăre, polen, lăptișor de matcă, miere, alge, fragi, măceșe, ficat, ouă, lapte, mușchi,

uleiuri vegetale. K_1 se găsește în plante, iar K_2 e sintetizată de flora microbiană din intestin. Joacă rol important în coagularea sângelui.

Vitamina K contribuie la creșterea densității osoase, prevenind osteoporoza și putând reduce rata fracturilor. Lipsa vitaminei K poate conduce la o fixare defectuoasă a calciului în organism.

Deficit : tendință la sângerări și tulburări de coagulare (hemofilie), anemie.

P (flavonoidele, vitaminele permeabilității): în partea albă a citricelor, prune, caise, suc de lămâie, ceai de măceșe, fructe (cireșe, mure, măceșe, coacăze etc.). Ajută la utilizarea mai eficientă a vitaminei C, Ca, protejează împotriva razelor X. Este antihemoragică, are rol în metabolismul glucidelor și al apei, în oxidările celulare.

Deficit : apariția petelor și mărirea fragilității capilare, sângerări ale gingiilor, vânătăi.

PP (nicotinamida): în drojdia de bere (30-140 mg), germeni de grâu (17 mg), ficat (12-15 mg), carne (6 mg), mazăre, fasole, soia (2-113 mg), cartofi (0,8-1mg), tomate (0,6-0,7 mg), ardei, portocale, hrișcă, ouă, polen, lăptișor de matcă, miere, alge. Se mai numește antipelagroasă.

Este bine să se consume laptele (are triptofan) cu mămăligă. Trebuie consumate proteine multe. În general, se găsește în lapte, ouă, pește și mai puțin în cereale.

Între vitaminele B_2 , B_6 și PP este o strânsă legătură datorită metabolismului triptofanului. Are acțiune vasodilatatoare, favorizează eliminarea bilei. Ajută în nutriția organismului, la metabolismul glucidic, lipidic, protidic, asigură troficitatea și buna funcționare a pielii, mucoaselor, tubului digestiv și sistemului nervos. Ajută la permeabilitatea vasculară, tonusul și elasticitatea vaselor.

Deficit : manifestări cutanate – uscarea pielii, eritem la debut, apoi vezicule, fisuri, tulburări circulatorii periferice, degerături, afte, enterocolite, psihoze, stări depresive, sudura degetelor, hemoragii.

U : în varză, țelină, morcovi, roșii, lăptuci, polen, lăptișor de matcă, miere.

Deficit : ulcere.

Prezența ei consolidează aparatul digestiv. Este distrusă prin fierbere.

PĂSTRAREA VITAMINELOR

Uscarea la soare și în prezența aerului a legumelor și fructelor nu e recomandată. În acest mod se inactivează 60-80% din conținutul în caroten și se pierde toată vitamina C. Vitamina E nu se pierde în timpul păstrării și nu se inactivează prin procedeele de conservare.

Cu excepția vitaminei B₁ care e inactivată prin tratament termic, a vitaminei B₅ la care 35% se pierde la temperaturi ridicate și a vitaminelor B₂ și B₆ care se distrug prin uscare la soare (sensibile la lumină), celelalte vitamine din complexul B nu sunt influențate de procedeele utilizate pentru conservarea legumelor și fructelor.

Legumele și fructele sterilizate în recipiente de sticlă sau tablă pierd vitamina C în proporții de la 10-20% până la 80-90%, în funcție de procedeul folosit. Expunerea la temperaturi ridicate de 90-95°C timp scurt este mai puțin dăunătoare decât una prelungită la temperaturi joase de 70-75°C. Vitamina C se distruge 25% la fierbere 15 min. și 75% la fierbere 90 min. Adăugarea de sare în apa în care fierb legumele și fructele reduce procesul de distrugere a vitaminei C.

Vitaminele E și K rezistă la căldură, dar sunt sensibile la oxigen. Vitamina U este distrusă prin fierbere.

Congelarea nu afectează conținutul în vitamine al cărnii și peștelui, dar dezghețarea trebuie să se facă lent; dacă se face brusc, se pierde cantități mai mari de vitamine. Păstrarea alimentelor după decongelare se însoțește de pierdere de vitamina C.

Merele păstrate la rece timp de 4-6 luni, iar lămâile și portocalele 1-2 luni pierd 15-20% din acidul ascorbic, în contrast cu pierderile înregistrate la temperatura camerei, care sunt mult mai mari.

La murături, dacă temperatura e aproape de 0°C, produsele păstrează peste 60-70% din vitamina C.

SĂRURI MINERALE

Mineralele sunt deosebit de importante pentru viața celulară, structura proteinelor, activitatea fermenților și hormonilor.

Aluminiul (Al)

Deficit : atonie, întârziere intelectuală, insomnie.

Argintul (Ag) este bactericid.

Arseniul : tonic și reconstituant. Ajută respirația, stimulează pofta de mâncare, ajută în dermatoze, sifilis, artrite, oboseală. Se găsește în : germeni de grâu, orez, usturoi, varză, spanac, morcov, cartof, măr etc.

Are un efect iritant asupra măduvei osoase (creșterea reticulocitelor și eritroblaștilor), accelerează metabolismul glucidic.

Aur (Au) : antiinfecțios și antiinflamator.

Borul (B) (3-5 mg) reglează somnul ; se găsește în fructe la începutul creșterii lor (după legare) și apoi descrește. Conțin bor în special merele și strugurii, nucile, legumele crude, algele. Laptele de femeie conține 80 $\mu\text{g/l}$, cel de vacă 200 $\mu\text{g/l}$, ouăle 0,8 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ în gălbenuș și 14 în albuș.

Stimulează sinteza și metabolismul glucidelor, proteinelor și acizilor nucleici, migrația glucidelor, absorbția azotului, potasiului, Mg și Ca. Este important în oase.

Borul este antrenat în echilibrul fosforic.

Bromul (Br) se află în : sparanghel, morcov, țelină, agrișe, fragi, mure – calmant : sedativ nervos. Se folosește în insomnii. Se găsește în : măr, strugure, fragi, pepeni galbeni, usturoi, sparanghel, morcov, țelină, varză, ceapă, praz, ridichi, roșie. Participă în reglarea activității nervoase superioare.

Calciul (Ca) (necesar 800-840 mg/zi) – se află în : susan (783 mg/100 g), soia (260 mg/100 g), migdale (250 mg/100 g cenușă), alune (245 mg/100 g), cătină (212 mg), smochine uscate (190 mg), fasole boabe (180 mg), brânză vaci (165 mg), gălbenuș (145 mg), lapte vacă (125 mg), nuci (89 mg), smântână (80 mg), castane (71 mg), fasole verde (65 mg), mazăre (61 mg), măceșe (60 mg), ouă (58 mg), coacăze negre (56 mg), smochine proaspete (54 mg), țelină (53 mg), pătrunjel rădăcină, hrean, urzică, spanac (126 mg), varză albă (50 mg), gulii, nălbă, sparanghel (20 mg), portocale (44 mg), mure (41 mg), morcovi (40 mg), lămâi (40 mg), zmeură (40 mg), fragi, porumb, ienupăr, mandarine (28 mg), căpșune (26 mg), coacăze roșii (25 mg), castraveți (23 mg), vișine (22 mg), cireșe (18 mg), grape fruit (17 mg), pere (17 mg), prune (13 mg), piersici (12 mg), banane

(11 mg), carne (10 mg), mere (8-10 mg), cartofi (9 mg), ciuperci (3 mg), cressonul-izvoarelor (200 mg), cicoare (100 mg), fulgi ovăz (70 mg), andive (68 mg), orez (10 mg), cod (24 mg).

Produsele lactate acide favorizează absorbția Ca. Lactoza (dizaharidul din lapte) favorizează absorbția digestivă a Ca (absorbția Ca e de 2-5 ori mai mare).

Pâinea graham și cea integrală sunt bogate în fosfor fitic care scade absorbția Ca din intestin și a Fe. Nu se consumă lapte cu pâine graham.

Pâinea albă trebuie asociată cu tiamină (B_1) și Fe, evitând asocierile cu orez glasat, paste făinoase, produse zaharoase etc.

Uleiul, untura de pasăre sau de porc, în care predomină acidul oleic și alți acizi polinesaturați, se digeră mai ușor decât grăsimea de ovine sau bovine, care conține acizi grași saturați și mai ales acid stearic (cresc colesterolul și scad absorbția Ca). Grăsimile cu punct de topire scăzut, margarina, uleiul, favorizează absorbția intestinală a Ca.

Alimentația bogată în proteine și sare duce la lipsă de Ca. În acest caz, se formează acid uric și acid lactic. Pentru eliminarea acizilor este folosit Ca. Osteoporoza este o consecință a lipsei acestuia. Ca menține echilibrul acido-bazic.

Ștevia, spanacul, loboda, pudra de cacao, ciocolata conțin mult acid oxalic. Deși conțin Ca mai mult decât P, acest Ca nu se absoarbe și, datorită faptului că au oxalați solubili de K și Na, formează cu Ca un oxalat solubil și neabsorbabil. Când cantitatea de acid oxalic/Ca este mai mare de 2,25 mg se insolubilizează o mare parte din Ca.

Preparatele din cacao conțin acid oxalic.

Bicarbonatul de Na decalcificază.

Produsele carbonatate elimină Ca.

Potasiul ajută la fixarea Ca. Să se consume mere, care conțin K.

Fasolea boabe, semințele, bogate în acid fitic, dublează pierderea de Ca prin fecale.

Ca este folositor în fenomenele de excitație și stimulare a nervilor și mușchilor (contractia este mare când Ca este puțin); pentru inimă; anti-spasmodic asupra mușchilor netezi (ca și adrenalina); diuretic; antiacid, coagulant, anti alergic, antiinflamator.

Sunt favorabili asimilării: raportul $Ca/P = (0,5-2)$, Cu, vit. C, Si, soarele, vitamina D_2 , Fl, Mg. Sunt defavorabile: insuficiența biliară, acidul fitic, acidul oxalic, tulburări digestive. Ca reglează echilibrul sistemului nervos și ajută sistemul vagosimpatic să funcționeze bine. Are influență asupra oaselor, tendoanelor, nucleelor celulare, echilibrului sanguin și humoral. Este recomandat în caz de oboseală, afecțiuni pulmonare, adenite, stări nervoase, hemoragii.

Deficit: rahitism, osteoporoză, carii dentare, bazin mic și diform, la fete nu se elimină bine toxinele, creșterea excitabilității neuromusculare și tetanie,

amorteală sau furnicăături în membre (calciul ajută la transmiterea influxurilor nervoase), cârcei, dereglări de ciclu menstrual, melancolie, apatie, irascibilitate, depresie, dureri de cap, insomnie, senzație de lipsă de aer nemotivată, vindecare lentă a rănilor, tulburări de dinamică sexuală, scăderea potenței la bărbați sau frigiditate la femei.

Exces: mai mult de 2000 mg Ca sintetic/zi: greață, vărsături, dispariția poftelor de mâncare, dureri de cap și musculare, uscarea gurii și a nasului, constipație, pietre la rinichi, scăderea ritmului cardiac. O hipercalcemie pe termen lung poate provoca insuficiență renală.

Clorul (Cl) – coacăze negre (15 mg), cireșe, salată sălbatică – dezinfectant. Intră în componența sucului gastric cu rol în prelucrarea alimentelor. Clorul se află în cantitate mai mare în speciile marine (crustacee, pești). Fiind asociat cu Na și K are rol în asigurarea osmolarității, reglarea pH-ului, formarea HCl gastric.

Deficit: slăbire musculară, iar la copii tulburări de creștere. C. Parhon semnalează scăderea Cl cerebral sub influența tratamentului tiroidian.

Cobaltul (Co) – în piersici, prune, varză, spanac, linte, mazăre, alge, viscere, carne, ouă, lapte. Este vasodilatator. Intră în compoziția vitaminei B₁₂ și este activator al unor enzime. Co participă la buna funcționare a globulelor roșii. Se găsește în caise (0,032 mg/100 g), pere (0,018 mg), cireșe (0,005 mg), smochine (0,02 mg), nucă (0,005 mg), vișine (0,004 mg), salată sălbatică etc. (Conf. dr. Mihăescu Grigore – *Fructele în alimentație, bioenergie și cosmetică*).

Este un element simpatico-reglator, folosit în afecțiuni spastice digestive, spasme și blocaje vasculare (arterite). Co intră în alcătuirea unor fermenți și hormoni.

Deficit: sensibilitate la pneumonie și orice infecție, anxietate, palpitații, pericol în funcția mușchiului cardiac, anemie (mai ales la cei care țin strict regim vegetarian de lungă durată).

Co e important în ficat.

Alimentația obișnuită oferă 5-7 μg Co. Excesul de Co produce fenomene toxice. Co este necesar în anemii, dureri: anghină, coronarite, arterite, sciatică, nevrite.

Crom (Cr) – (necesar 200-400 μg) neasimilat favorizează ateroscleroza. Se găsește în: cereale nedecorticate, legume, ciuperci, ficat, drojdie de bere, germeni de cereale, fructe proaspete, fructe în coajă. Favorizează biosinteza acizilor grași hepatici.

Ameliorează metabolismul glucidic și combate hiperinsulinismul. Aportul său este esențial la obezi și diabetici.

Produsele cu crom ajută la scăderea în greutate, corectează diabetul aflat în fază incipientă, bolile vasculare (ateroscleroză, tromboflebită, varice), valori crescute ale colesterolului.

Deficit: iritabilitate, astenie, depresii.

Cuprul (Cu) – (necesar 2 mg) : nuci, (0,80 mg/100 g) alune (0,72 mg/100 g), piersici (0,50 mg), zmeură (0,21 mg), grâu, sfeclă, ceapă, spanac, afine (0,18 mg), mure (0,18 mg), căpșune (0,17 mg), lămâi (0,15 mg), portocale (0,15 mg), coacăze negre (0,14 mg), gutui (0,13 mg), cireșe (0,10 mg), mere (0,10 mg), pere (0,10 mg), struguri, polen, morcov, pătrunjel, păstârnac, țelină, cartof, tomate, lobodă, andive, cicoare, fasole, vinete, alune, castane, salată sălbatică.

Ajută tiroida, e antiinfecțios. Are rol în metabolismul glucidelor și în formarea clorofilei. Participă la formarea hemoglobinei și a globulelor roșii, înlesnind absorbția Fe. Este constituent al unor metaloenzime și participă la sinteza fosfolipidelor. Influențează circulația și transformările fierului în organism. Este antiinflamator (în reumatisme inflamatorii, artroză). Cu vitamina C, este eficient la gripă.

Cuprul participă în transportul oxigenului alături de fier ca un constituent al unor proteine. Rolul cel mai important revine în hematopoieză (scade numărul celulelor roșii).

Deficit : anemie, lipsa poftei de mâncare, întârzierea creșterii, acnee, osteoporoză etc.

Surse : viscere mai ales de vițel și oaie (inimă, ficat, rinichi, splină) cereale, legume verzi, fructe uscate, nuci, struguri, moluște.

Fierul (Fe) În general, sunt necesare 8 mg pentru femei care au trecut de menopauză și pentru bărbați. Femeile gravide au nevoie de 27 mg.

(necesar 18 mg) ; se găsește în : varză (30 mg), tomate (25 mg), urzici, măcriș, sparanghel, cicoare, fasole boabe (6,6 mg), fulgi de ovăz (6 mg), pătrunjel-rădăcină (6 mg), alune (4,5 mg), migdale (4,4 mg), mazăre (4,7 mg), smochine uscate (3,5 mg), spanac (3 mg), prune uscate (2,9 mg), semințe de dovleac (2,7 mg), nucă (2,1 mg), măceșe (2 mg), ridichi (2 mg), salată (2 mg), castane (1,7 mg), arpacaș de orz (1,6 mg), sfeclă roșie (1,5 mg), orez decorticat (1,3 mg), păstârnac (1,3 mg), piersici (1,3 mg), hrean (1,2 mg), coacăze negre (0,92-4,7 mg), gutui (0,90 mg), afine (0,85 mg), mure (0,85 mg), zmeură, fragi (1 mg), căpșune (0,71 mg), caise (0,62 mg), smochine proaspete (0,60 mg), banane (0,55 mg), corcodușe, vișine (0,52 mg), prune (0,5 mg), portocale (0,50 mg), lămâi (0,45 mg), cireșe (0,45 mg), pere (0,4 mg), mere (0,35 mg), carne, *alga spirulina*, linte, caise, struguri, stafide, polen, gălbenuș de ou (două gălbenușuri asigurând necesarul zilnic), ciuperci, cacao.

Este component al hemoglobinei care transportă oxigenul și intră în compoziția enzimelor de oxidoreducere din lanțul respirator. Se utilizează în tratamentul anemiilor.

Nu se va asocia pâinea albă cu orez glasat, paste făinoase, produse zaharoase. Se asociază cu alimente bogate în tiamină și Fe.

Fe este necesar pentru un bun nivel imunologic.

Vitamina C ajută la asimilarea Fe.

Consumarea de cantități mari de proteine animale poate produce anemie prin intoxicarea colonului (care are ca rezultat o diminuare a asimilării). De asemenea, trebuie evitat consumul mare de cafea, ceai negru, aspirină, medicamente cu cortizon care pot micșora asimilarea fierului.

Deficitul duce la : anemie, oboseală, paloare, inapetență, iritabilitate, slăbiciune, respirație scurtă, dureri de cap (mai ales la frunte), amețelă. Organismul își ia Fe mai ales din cereale nedecorticate, legume uscate (mai ales linte), fructe uscate etc. Pentru a putea fi asimilat are nevoie de Ca. Poate duce la aclorhidrie sau hipoclorhidrie gastrică, atrofia mucoasei bucale și apariția de leziuni, dureri la înghițire, glosită, modificări epiteliale, unghii fragile, fără luciu (lipsa de Fe + Si afectează rezistența unghiilor), limbă dure-roasă, senzație de lipsă de aer, palpitații, tulburări de ciclu menstrual.

Supraîncălcări cu Fe : hemocromatoza (leziune congenitală rară) cu depunere de pigmenți de Fe pe tegumente și viscere ; ciroză hepatică ; fibroză pancreatică cu diabet ; tahicardie ; risc de artrită prin depunerea Fe în articulații, sterilitate, impotență. Un tratament mai lung de o săptămână cu Fe să se facă sub supraveghere medicală.

Suplimente nutriționale cu Fe :

- „Uleiul de cătină” produs de Hofigal, București ;
- „Fier biologic”, o combinație de alge marine, ginseng și măceșe. Este produs de Laboratoarele Medica.

Fluorul (F) – (necesar 1-2 mg), se găsește în : coacăze negre (0,15 mg), mere (0,13 mg), nuci (0,090 mg), grape fruit (0,024 mg), pere (0,022 mg), căpșune, cireșe (0,018 mg), vișine (0,012 mg), sparanghel, organe, pește, varză, ceai, apă tratată cu fluor, lapte, gălbenuș.

Intervine în activitatea unor enzime, ajută la depozitarea Ca în oase și dinți, în patologia osteo-articulară și cartilaginoasă.

Deficit : carii dentare, laxitate ligamente.

În cantitate mare este toxic. Este inhibitor al metabolismului glucidic, al formării acetileolinei și al beta-oxidării acizilor grași. La cantități mari de fluor apar fluoroza dinților, hemoragii gastro-intestinale, nefrita, tulburări hepatice.

Fosforul (P) – (necesar 800-1200 mg) ; se află în : migdale (450 mg), nuci (439 mg), alune (355 mg), cătină (198 mg), castane (90-194 mg), smochine uscate (105 mg), pătrunjel-rădăcină, mazăre, păstârnac, conopidă, fasole verde, varză, cicoare, sparanghel, urzici, cereale, usturoi, țelină, morcov, ceapă, păpădie, polen, zmeură (44 mg), caise (36 mg), coacăze negre (34 mg), coacăze roșii (32 mg), smochine proaspete (32 mg), banane (29 mg), cireșe (25-31 mg), fragi (27 mg), măceșe (25 mg), vișine (25 mg), mure (24 mg), corcodușe, prune (23 mg), portocale (23 mg), căpșune (23 mg), afine (13 mg), germeni de grâu, praz, roșii, struguri, polen. Influențează

vitamina D și Ca și mecanismele lor. Participă la formarea osoasă și sanguină. Are influență în funcționarea paratiroidelor. Controlează funcționarea sexuală, nervoasă și intelectuală.

Deficit: astenie, oboseală musculară, demineralizare, afecțiuni osoase, sindroame nervoase, tulburări paratiroidale, spasmofilie, deficiență cardiacă. E cunoscută tendința plantelor de a concentra fosforul în semințe și calciul în frunze. Fosforul se află sub formă de acid fitic. Concentrația acestuia în coajă și în embrion este de 10-20 ori mai mare decât în miez. Cu cât conținutul produselor alimentare e mai ridicat în acid fitic (de exemplu, pâinea graham), cu atât e mai crescută acțiunea de insolubilizare și de extragere a Ca și a Fe de la absorbție. Este tampon acid-bază, ajută la formarea glicogenului hepatic.

Ajută în mărirea energiei nervoase, intelectuale, sexuale. El participă la metabolismul glucidelor, grăsimilor și la transportul de energie. Intră în compoziția oaselor și a dinților. Este unul din constituenții acizilor nucleici implicați în sinteza proteinelor și în transmiterea caracterelor ereditare. P se află în fiecare țesut. Este trofic al oaselor.

Fosforul, ca și Fe, nu va putea fi folosit în organism decât cu ajutorul calciului. În această combinație, fosforul ajută la construcția întregului organism. Este folosit de mușchi și nervi în mod deosebit. Are rol în folosirea de către organism a hidraților de carbon.

Absorbția P este împiedicată de cantități excesive de Ca cu care formează combinații insolubile pierdute prin fecale și este favorizată de grăsimi. Ca și P, din punct de vedere cantitativ, ocupă primul loc în ierarhia mineralelor, deoarece reprezintă 70% din masa minerală a organismului.

Are rol plastic, intrând în structurarea acizilor nucleici, fosfolipidelor, a compușilor minerali ai osului etc. și dinamic: în metabolismul glucidelor, lipidelor, proteinelor, sisteme enzimatice și tampon etc., deci intervine în toate funcțiunile organismului.

Iodul (I) – (necesar 0,13-0,14 mg/zi); se găsește în: apă, cartofi, mazăre, ciuperci, lăptuci, usturoi, ceapă, spanac, varză, morcov, ridiche, roșie, sparanghel, revent, agrișe (0,8020 mg), banane, cireșe (0,35 mg), vișine (0,38 mg), pară (0,0050 mg), căpșune (0,0030 mg), strugure, toate produsele oceanului, untură de pește, alge, gălbenuș, cressonul-izvoarelor (15-45 mg), fragi, sare de mare, pește de mare și oceanic (nu și de apă dulce), fasole verde. El reglează funcțiile glandei tiroide, calmează sistemul nervos și stimulează gândirea. Previne depozitarea colesterolului în artere.

Deficit: tiroidă, gușă, scăderea ritmului metabolic, obezitate. Este anti-sclerotic, hipotensor, antitoxic, bactericid, fungicid (contra ciupercilor), amebicid (contra protozoarelor). Cantități mari duc la: guturai, amețeli, dureri cap, hipertrofia glandelor submaxilare, tulburări de creștere, tulburări psihice, slăbirea părului și unghiilor.

Exces: firea devine mai iute, pornită pe ceartă, nerăbdătoare.

Se găsește în special în apă, plante marine (laminaria).

Necesar: 0,10 mg/zi la adult și 0,15 mg/zi la adolescenți și gravide.

Litiul (Li) – în echilibrul psihic. Se folosește și în tulburări ale funcțiilor eliminatorii: gută, uree.

Magneziul (Mg) – (necesar 0,32g); se află în: smochine, lapte, ouă, crustacee, soia, leguminoase, pâine integrală, cacao, varză albă, praz, urzici, salată sălbatică, hrean, pătrunjel, grâu, ovăz, orz, porumb, spanac, cartofi, sfeclă, migdale (255 mg), alune (150 mg), nuci (132 mg), castane (40-83 mg), cătină (30 mg), coacăze roșii (32 mg), coacăze negre (17-30 mg), polen, zmeură (24-30 mg), măceșe (30 mg), mure (26 mg), vișine (22 mg), căpșune (14 mg), cireșe (15 mg), prune (13 mg), lămâi (13 mg), grape fruit (12 mg), afine (10 mg), fragi și porumbi (11 mg), caise (10 mg), pere (10 mg), piersici (10 mg).

Mg este cardioprotector, având rol important în activitatea celulelor musculare și în stimularea circulației sanguine. Reglementează contracția musculară. Este un reechilibrant nervos, prevenind efectele perverse ale stresului. Se asimilează mai bine când este asociat cu vitamina B₆ (deci să se consume cereale integrale sau 1-3 linguri/zi tărate de grâu).

Activează diferite enzime participând la metabolismul glucidelor, lipidelor, proteinelor, acționează asupra sistemului nervos (0,05 – 0,06 g/1000 ml – efect de deprimare; 0,1-0,2 g/1000 ml – efect de anestezie). Ajută la utilizarea vitaminelor C, E, B. Pe cale digestivă, este purgativ. Favorizează eliminarea fierii din vezica biliară în intestin.

Magneziul ajută la fixarea Ca, în lupta contra cancerului, este necesar pentru oase și dinți.

Deficit: hiperiritabilitate neuromusculară, spasmofilie, tromboze, tulburări de ritm cardiac, mai ales la diabetici, convulsii, decalcificare prin pierderea secrețiilor gastrice și intestinale (fistule, steatoree), în alcoolism, ciroză hepatică, hipofuncție paratiroidiană, tetanie mai gravă decât la Ca, dureri de cap, amețeli, tremurături, furnicături sau amorțeli ale membrelor, cârcei, scăderea tensiunii arteriale, fragilitate a unghiilor, a părului și a dinților, reacții alergice frecvente, senzație de lipsă de aer, insomnie, scădere a rezistenței la infecții, agravare a reumatismului degenerativ, stări depresive sau isterice, teamă, lipsă de apetit, oboseală, hipoglicemie, sindrom premenstrual. Consumul de carne multă și de alcool (chiar și în cantități mici) poate duce la deficit de Mg.

Hipermagnezemia tulbură metabolismul Ca, producând scăderea excitabilității neuromusculare, pierderea reflexelor, somnolență și chiar anestezie.

Manganul (Mn) – (necesar 3-9 mg); se găsește în: cereale, varză, țelină, morcov, ceapă, păpădie, polen, alune (4,2 mg), afine (3,5 mg), castane (1,5 mg), nuci (1,3 mg), banane (0,7 mg), coacăze negre (0,6 mg), coacăze roșii (0,5 mg), prune (0,14 mg), germenii de soia, pătrunjel, păstârnac,

praz, cartof, spanac, lobodă, andive, cicoare, vinete, mere, pere, prune, cireșe, vișine, castane, măsline, lămâie, cresonul-izvoarelor.

Ajută funcțiile hepatice și renale, stimulează activitatea unor enzime, participă la sintetizarea unor vitamine, proteine, lipide, glucide, participă la utilizarea biotinei, tiaminei, vitaminei C și colinei, ajută activitatea sistemului nervos central, contribuie la formarea ureei și a sângelui (globulelor roșii), a laptelui, precum și la menținerea ritmului de producere a hormonilor sexuali, accelerează arderile, ajută în reumatism, ajută la formare de antitoxine, fixează Ca, mineralele. Împreună cu Cu, ajută în astm, coriză. Ajută în migrena însoțită de tulburări digestive, oculare și de origine hepatică; în hiper- și hipotensiune, urticarie, eczeme alergice, dureri articulare artritice, dismenoree, distiroidii, oboseală.

Deficit: contribuie la întârzierea creșterii copiilor, la apariția surdității și a orbirii, a zgomotelor în urechi, slăbirea tendoanelor, îmbătrânire precoce, suferința sistemului nervos central.

Exces: intoxicații.

Molibdenul (Mo) – are rol în metabolismul azotului, influențează biosinteza.

Intră în constituția a două enzime participante la oxidarea grăsimilor și mobilizarea Fe din rezervele hepatice, catabolismul acizilor nucleici. Mo previne formarea cariilor dentare. Excesul de Mo conduce la o deficiență de Cu, produce anemii, diaree, scăderea ritmului de creștere la copii. Se găsește în unele cereale, fasole, mazăre, carne (rinichi). În fructe se găsește în cantități foarte mici.

Necesar: 0,2 mg/zi. Are rol în hematopoeză.

Deficit: cariile dentare, anemie hipocromă a gravidelor. Nu sunt semnalate carențe de Mo la om.

Nichelul (Ni) se găsește în: morcov, creson, spanac, fasole, ceapă, roșie, struguri etc.

Stimulează pancreasul. Ajută în diabet. Se presupune că Ni ar favoriza hematopoeza, elasticitatea fibrelor de miozină și ar inhiba activitatea ATP a miozinei.

Potasiul (K) (necesar 3,2 g); se găsește în: castane (1100 mg), pătrunjel-rădăcină, spanac, cartofi, conopidă, fasole, urzici, sparanghel, podbal, cicoare, hrean, coada-calului, pir, ardei iute, varză albă, grâu, orez, smochine uscate (840 mg), migdale (700 mg), alune (600 mg), nuci (575 mg), struguri (must), pere, castane (410 mg), banane (370 mg), caise (320 mg), coacăze negre (260 – 872 mg), cireșe (259 mg), coacăze roșii (244 mg), smochine proaspete (240 mg), curmale, piersici, măceșe (220 mg), mure (208 mg), mandarine (190 mg), grape fruit (170 mg), gutui (185 mg), prune (167 mg), cătină (165 mg), căpșune (161 mg), lămâi (149 mg), mere (130 mg), pere (122 mg), polen, miere, oțet de mere (asociază K cu

minerale: P, Cl, Na, Mg, Ca, S, Fe, Fl, Si și microelemente), roșii, leguminoase, ciuperci, prune uscate, lapte, cafea, ceai, ciocolată, drojdie de bere.

Are rol esențial în formarea calității fructelor (culoare, gust, aromă, rezistență la păstrare). Este macroelementul cel mai bine reprezentat în toate speciile de fructe. Participă la metabolismul glucidelor și protidelor, activează unele enzime, contribuie la menținerea echilibrului acido-bazic. Împreună cu Na, participă la reglarea apei în organism. Sporirea cantității de Na prin consum de sare duce la scăderea cantității de K din interiorul celulelor, deoarece în interiorul celulelor cantitatea de lichid este reglată de K, iar în exteriorul acestora, de Na. Este tonic cardiac, muscular, ajută suprarenalele, intervine în alimentarea creierului cu O_2 ; el reglează și activitatea unor hormoni: insulină, adrenalină. Are influență asupra mușchilor; în concentrații mici este excitant, în concentrații mari este inhibitoriu, ducând la paralizii. Influențează conductibilitatea și contractibilitatea miocardului; transmiterea influxului nervos la locul de unire nerv-mușchi; asupra sistemului nervos vegetativ – excitare a nervilor parasimpatici. K este pentru țesuturile moi ceea ce este Ca pentru țesuturile tari ale corpului. K controlează folosirea Ca în organism.

Reglează permeabilitatea celulară. Grăbește refacerea țesuturilor traumatizate: arsuri, intervenții chirurgicale etc. Se recomandă să se ia în hipertensiune, enterite acute, diabet de tip II și în tulburări cardiace sau vasculare date de aport mărit de sare.

Deficitul de K duce la: oboseli musculare, reumatism, scăderea memoriei, sensibilitate la răceală (mâini și picioare reci), calozități pe tălpi și bătături, constipație, lipsă de poftă de mâncare, mâncărimi ale pielii, carii, acnee, contracții tetanice ale pleoapei și colțului gurii, cârcei, odihnă dificilă, dureri la încheieturi, crampe musculare, nervozitate, depresie, aritmie cardiacă, hiperexcitabilitate neuro-musculară, vomă, balonare, hipotensiune, sete. Deficitul de K poate apărea la administrarea de medicamente cu cortizon, aspirină, diuretice și laxative. Mai apare în caz de boli renale, infecții grave și scăderi bruște de proteine din alimentație, la persoane care consumă alcool și cafea.

Alcalinizează sângele, îndeplinind unul din rolurile cele mai mari din organism. K e un alcalin terestru predominând în vegetale de uscat (Na în cele marine). În cantitate mare dislocă Na (demineralizant). Razele X duc la deficit de K.

Seleniul (Se) – (necesar 100-200 μg) se găsește în: alge, lapte, cereale integrale, germenii de bob, grâu, ovăz și orz, țărâțe, produsele mării (de ex. stridii, pește), ficat, rinichi, gălbenuș de ou, drojdie de bere, pătrunjel, ceapă, ciuperci. Are rol în imunitate.

Seleniul este un excelent antioxidant, ajutând în lupta contra radicalilor liberi, fiind de ajutor în special bătrânilor, celor expuși la poluare, cancer sau viruși. Suplimente nutriționale cu seleniu : remediile prof. A. Mihăescu – „Selenit” și „Royal Tonic Geriatric” (conțin Se natural obținut din drojdie de bere); „Bio-Seleniu + Zinc”, produs de Pharma Nord, care mai conține și vitaminele A, E, C și B₆.

Deficit : cancer și boli cardiovasculare, moartea subită a nou-născutului, anumite tipuri de anemie.

La copiii care au luat mult seleniu sintetic s-a constatat o incidență mai mare a cariei dentare și a bolilor respiratorii.

Siliciul (Si) – (necesar 20-30 mg); se găsește în : pleava cerealelor, frunze, coaja fructelor, coada-calului, napul-porcesc, păpădie, urzici, fragi.

Ajută în tuberculoză, arterioscleroză.

Are rol în sistemul osos, vascular, nervos, respirator. Intervine asupra firelor elastice, tendoane, piele. Este antitoxic. Folosește în arterioscleroză, hipertensiune, demineralizare, rahitism, reumatism, cancer, hemoragii, unghii sfărâmicioase.

Sodiul (Na) – (necesar 1 g/litru lichid).

Na și K participă la reglarea apei și menținerea echilibrului acido-bazic.

Se găsește în : smochine uscate (40 mg), alune (20 mg), castane (7 mg), măceșe (5 mg), nuci (4 mg), piersici, mure (3,7 mg), vișine (3,2 mg), zmeură și coacăze negre (3 mg), portocale, pere (3 mg), mere (2,8 mg), lămâi (2,7 mg), cireșe (2,6 mg), cătină (2,3 mg), prune, grape fruit (2,2 mg), fragi (2 mg mg), hrean.

Na este un alcalinizant al mediului humoral. Împreună cu Cl formează sarea, care este importantă în viața celulară și intercelulară, precum și în cea a globulelor roșii. Noi am putea satisface organismul cu sarea pe care o găsim într-o alimentație naturală.

Abundența de sare în organism atrage nevoia de a bea multă apă care împiedică buna funcționare a organelor, în special inima și rinichii, duce la edeme. Este indicată sarea marină, deoarece sarea obișnuită este clorură de sodiu aproape pură, deci dezechilibrată, chiar dacă i s-a adăugat iod. Sarea marină nu produce dezechilibru, fiind un aliment complet. Importanța *sării* constă din rolul pe care-l îndeplinește în lichidele organismului și în procesul de digestie, în reglarea diurezei etc.

Urina și sudoarea elimină sarea.

Deficit : deshidratare hipotonă sau micșorarea spațiului extracelular, hipotensiune, filtrare renală redusă, astenie.

Sulfur (S) – se găsește în : carne, pește, ouă, coacăze roșii (29 mg), zmeură (17 mg), coacăze negre (16 mg), căpșune (13 mg), afine (11 mg), mure (9 mg), lămâi, portocale, cireșe (8 mg), piersici (7 mg), mere, caise,

măceșe (6 mg), grape fruit, pere (5 mg), usturoi, ceapă, ridichi, cartofi, alune, castane, migdale, polen, fragi, pădărie. Sulful stimulează creșterea și are efecte antitoxice și antialergice.

Fructele arbuștilor fructiferi sunt mai bogate în S decât ale celor pomicoli. În organism, S intră în compoziția unor enzime și aminoacizi care fac parte din structura proteinelor care predomină în piele, păr, unghii. Intră în structura vitaminei B₇, a biotinei, precum și a unor substanțe cu rol biochimic fundamental. Participă la respirația celulară. Cu S se tratează artritele și unele boli de piele (eczeme, pecingine, psoriazis).

Este necesar pentru oase, tendoane, articulații, combaterea reumatismului. Sulful este depurativ și antiinfecțios (intestinal și general). Ajută în tulburări hepato-biliare. Se constată scădere în S la persoanele vârstnice. Se folosește la artritis, reumatism, gută, dermatoze, diabet, afecțiuni pulmonare, hipertensiune.

Sărurile de S se găsesc în substanțe albuminoide, de aceea cantitatea de S este suficient de mare în organism.

Zincul (Zn) (necesar 15 mg) se găsește în : grâu, orz, sfeclă, varză, spanac, roșie, portocală, castane, cireșe, podbal, salată sălbatică, alimente de origine marină, ficat, germeni de grâu, drojdie de bere, semințe de dovleac, ouă, muștar, fasole, nuci, cereale nedecorticate, carne roșie, produse lactate, leguminoase, drojdie de bere. În general, sunt necesare 12 mg pentru femei și 15 mg pentru bărbați.

Ajută hipofiza și procesele enzimatice, are rol esențial în sinteza proteinelor, controlează contractibilitatea mușchilor, ajută la formarea insulinei, la stabilitatea chimică a sângelui, menține echilibrul acido-bazic al organismului, normalizează activitatea prostatei, este implicat direct în dezvoltarea organelor de reproducere, acționează asupra funcțiilor cerebrale și este folosit în tratamentul schizofreniei, accelerează procesul de vindecare al rănilor și cicatricelor, ajută în tratamentul sterilității, favorizează creșterea și capacitatea mentală, ajută la diminuarea depunerilor de colesterol, elimină petele albe de pe unghii.

Suplimente nutriționale pe bază de Zn : produse pe bază de alge marine ale laboratoarelor „Medica” – Chlorella, Spirulina și Chlorella, Alge Marine (din Marea Neagră, ușor asimilabile).

Reglementează absorbția glucidelor, are rol antioxidant și de stimulare a imunității.

Deficit : întârzierea creșterii, pierderea gustului și a mirosului, sterilitate, încetinirea vindecării rănilor, subdezvoltare psihică și sexuală, degradarea unghiilor și a părului, infecții repetate, boli de ficat.

Exces : poate conduce la o dereglare a imunității organismului. La peste 40 mg se poate bloca absorbția cuprului. Supradozarea pe termen lung a zincului duce la valori crescute ale colesterolului, grăbește sclerozarea vaselor de

sânge, produce anemie și osteoporoză. Supradozarea tabletelor sintetice de Zn produce greață, diaree, frisoane, astenie, greutate în mișcări.

$B_{12} + Co + Mg + Cu$ - s-au făcut experiențe pe șobolani cărora le-a regenerat nervii periferici.

$Cu + Au + Ag$ - este antiinfecțios, mărește imunitatea, în oboseală.

$Mn + Co$ - ajută în tulburări circulatorii ale membrelor inferioare, neuro-artrism, anxietate, pesimism.

$Mn + Cu$ - boli infecțioase, rinofaringite la copii, artroză.

În diferite organisme există peste 60 de elemente care sunt combinații cu rol specific. În ființele vii, unele se găsesc în proporție ridicată, altele numai urme.

Elementele din prima categorie pot fi împărțite în 3 grupe după procentajul lor în corpul uman, după Javillier :

a) Elemente de constituție (plastice, bioelemente) :

$O_2=62,81\%$, $C=19,37\%$, $H_2=9,31\%$, $N=5,14\%$, care împreună formează $96,63\%$ din compoziția organismului ;

b) Elemente majore metalice (biometale) :

$Ca=1,38\%$, $K=0,22\%$, $Na=0,10\%$, $Mg=0,04\%$;

c) Elemente majore metaloidice (biometaloide) :

$P=0,63\%$, $S=0,64\%$, $Cl=0,10\%$.

Aceste 11 elemente însumează peste $99,7\%$ din componenții organismului uman.

Ele au rol plastic și trebuie asigurate prin nutriție. Restul elementelor (infinite mici chimice, biocatalizatori anorganici), deși apar în concentrații mici, sunt absolut necesare. Ele sunt : Fe, F, Si, Zn, Cs, Rb, Cu, Br, Sn, Mn, I, Al, Pb, B, Mo, As, Co, Li, Ni.

ANEXE

VITAMINE PENTRU REGIM „SCLEROZA ÎN PLĂCI”

suc recomandat de Valeriu Popa și terci crud de grâu încolțit + miere + fructe + nucă

DENUMIRE	A	B ₁	B ₂	B ₅	B ₆	B ₉	C	E	PP	prot.	lip.	gluc.	cal.
Mere 1250 g	625	0,75	0,5				62,5			12,5	5	211,25	625
Pere 500 g		0,2	0,2	0,3	0,1		25		0,1	3	2,5	2,5	360
Nuci 50 g		0,25	0,05				0,5			9,9	30	3,7	327
Morcovi 400 g	32000	0,2	0,24				16			6	1,2	35,2	120
Varză 200 g	160	0,14	0,16			25	100	2		3,60	0,4	11,6	66
Sfeclă roșie 150 g	10500	3,75	0,075				13,5			1,95	0,15	13,5	64,5
Păstârnac 100 g	30	0,09	0,12				16			1,4	0,5	15	72
Ceapă 40 g	12	0,02	0,016		0,5		2,4			0,6	0,08	4,2	20,4
Usturoi 5 g	0.025						0,8						
Grâu încolțit 250 g		6,25	1,25		*			50	42,5	62,5	100	62,5	
Miere 100 g		0,005	0,061	0,105	0,01	0,003	0,005		0,11	0,4-0,8		81,3	328
Total	43327	11,655	2,672	0,405	0,61	25,003	236,7	52	43,61	102,25	139,8	440,75	1983
U.M.	U.I.	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	kcal.

U.I. - unități internaționale (la vitamina A)

U.M. - unitate de măsură pentru vitamine

VITAMINE/100 g PENTRU REGIM „SCLEROZA ÎN PLĂCI”

178

DENUMIRE	A	B ₁	B ₂	B ₅	B ₆	B ₉	C	E	PP	prot.	lip.	gluc.	cal.
Necesar/zi	6000 U.I. 1,5-2 mg	1,5-3 mg	2-2,5 mg	10 mg	2-4 mg	400 µg 100-200 γ	30-200 mg	2-3 mg	15-26 mg	0,75 g/Kg	1,5 g/Kg	5 g/Kg	2600-3800
Mere	50	0,06	0,04				5			0,3-1,3	0,4	16,9	74
Pere		0,04	0,04	0,06	0,02		5		0,22	0,6	0,5	16	72
Nuci		0,5	0,1				1			19,8	60	3,7	654
Morcovi	8000	0,05	0,06				4			1,5	0,3	8,8	45
Varză	80	0,07	0,08			25	50	1		1,8	0,2	5,8	33
Sfeclă roşie	7000	0,025	0,05				9			1,3	0,1	9	43
Păstârnac	30	0,09	0,12				16			1,4	0,5	15	72
Ceapă	30	0,05	0,04		0,5		6			1,5	0,2	10,5	51
Usturoi							16						
Grâu încolţit		2,5	0,5					20	17	25	40	25	
Miere		0,005	0,061	0,105	0,01	0,003	0,005		0,11	0,4-0,8		81,3	328

Necesar/zi - necesarul de vitamine sau săruri minerale/zi

ANEXE

SĂRURI MINERALE ȘI OLIGOELEMENTE PENTRU REGIM „SCLEROZA ÎN PLĂCI”

suc recomandat de Valeriu Popa și terci crud de grâu încolțit + miere + fructe + nucă

DENUMIRE	Na	K	Ca	Mg	Fe	P	Cl	Ac.U.	S	Fl	Si	Zn	Mn	Co	Cu	I	Ni	Mez
Necesar/zi	0,1-4 g	3,2 g	0,84 g	0,32 g	18 mg	1,2 g	6 g		1,2 g	1 mg	20 mg	20 mg	3 mg	urme	2 mg	0,13- 0,3 mg	130 µg	5 g/Kg
Mere 1250 g	37,5	1500	100	62,5	5	125	187,5											0,43
Pere 500 g	15	650	60	60	1	60	5											
Nuci 50 g	2	*	44,5	67	1,05	180	50		*			*			*			
Morcovi 400 g	400	880	200	60	4	160	200											
Varză 200 g	0	800	144	140	60	120	0	80										
Sfeclă roșie 150 g	120	150	42	21	2,25	45	52,5											
Păstârnac 100 g	20	380	57	25	1,3	70	35											
Ceapă 40 g	10	52	13,6	3,2	0,4	18	8											
Usturoi 5 g	1	12,5	0	0														
Grâu încolțit 250 g		*	177,5	855		2625												
Miere 100 g	0,005	10	5		0,6	35			6				6		16			
Total	605,55	4434,5	843,6	1293,7	76,5	3438	538	80	6				6		16			0,43

* Cantități infimitezimale de vitamine sau săruri minerale

SĂRURI MINERALE ȘI OLIGOELEMENTE/100 g PENTRU REGIM „SCLEROZA ÎN PLĂCI”

180

DENUMIRE	Na	K	Ca	Mg	Fe	P	Cl	Ac.U.	S	Fl	Si	Zn	Mn	Co	Cu	I	Ni	Mez
Necesar/zi	0,1-4 g	3,2 g	0,84 g	0,32 g	18 mg	1,2 g	6 g		1,2 g	1 mg	20 mg	20 mg	3 mg	urme	2 mg	0,13- 0,3 mg	130 µg	5 g/Kg
Mere	3	120	8	5	0,4	10	1,5											0,43
Pere	3	130	12	12	0,2	12	1											
Nuci	4	*	89	134	2,1	360	100	0	*			*			*			
Morcovi	100	220	50	15	1	40	50	0										
Varză	0	400	72	70	30	60		40										
Sfeclă roșie	80	100	28	14	1,5	30	35	0										
Păstărnac	20	380	57	25	1,3	70	35	0										
Ceapă	25	130	34	8	1	45	20	0										
Usturoi	20	250	0	0	0	0	0	0										
Grâu încolțit	*	*	71	342		1050												
Miere	0,005	10	5		0,6	35			6				6		16			

ANEXE

VITAMINE/100 g – ALTE CEREALE, LEGUME PENTRU REGIM GENERAL

ANEXE

DENUMIRE	A	B ₁	B ₂	B ₅	B ₆	B ₉	C	E	PP	prot.	lip.	gluc.	cal.
Necesar/zi	6000 U.I.	1,5-3 mg	2-25 mg	10 mg	2-4 mg	400 µg 100-200	30-200 mg	2-3 mg	15-26 mg	35 g/zi	1,5 g/Kg	5 g/Kg	2600- 3800
Grâu		2,5	*	1,1			*	20		11			
Orez nedecorticat	*	2,5	0,5					20		11,8	1,4	72	356
Secară		2	0,5					20					
Orz		2,5	0,5					20					
Ovăz	*	*	0,5					20		15			
Mei			0,5					20					
Porumb			0,5		1			20					
Semințe fl. soarelui								44		14,7	32,3	14,5	420
Semințe dovleac		0,08	0,1							28	47,4	5,1	572
Fulgi ovăz		0,6	0,14							13,6	6,3	65,3	382
Tărâțe grâu		0,06	0,27	2,25									
Mălai		0,45	0,17										
Arpacas orz										9,5	1,5	72	348
Orez decorticat		0	0,03				0			7,6	1	75,8	351
Pătrunjel rădăcină	730	0,01	0,02				10			1,1	0,8	10	53
Țelină	20	0,05	0,04				7			1,4	0,3	5,9	33
Polen		0,6	0,167	2,7	0,9				10				

181

SĂRURI MINERALE ȘI OLIGOELEMENTE/100 g ALTE CEREALE, LEGUME PENTRU REGIM GENERAL

182

DENUMIRE	Na	K	Ca	Mg	Fe	P	Cl	Ac.U.	S	Fl	Si	Zn	Mn	Co	Cu	I	Ni	Mez
Necesar/zi	0,1-4 g	3,2 g	0,84 g	0,32 g	18 mg	1,2 g	6 g		1,2 g	1 mg	20 mg	20 mg	3 mg	urme	2 mg	0,13- 0,3 mg	130 μg	5 g/Kg
Grâu	*	*	45	133		423	*		*	*	*	*	*	*	*	*		
Orez	*	*	*	*	*	*	*											
Secară			*		*	*												
Orz		*		*	*	*					2,05	*	*		*			
Ovăz		*	*	*	*	*					2,6	*						
Mei						*					*		*					
Porumb			*	*	*	*					*		*					
Sem.fl.soarelui																		
Sem. dovleac			59		2,7	156												
Fulgi ovăz	35	370	77	120	6	353	70	0										
Tărâțe grâu																		
Mălai																		
Arpacaș orz	3	160	16	37	1.6	236	105	0										
Orez decortical	30	200	20	30	1.3	150	35	0										
Pătrunjel răd.	35	900	300	35	6	120	150	*										
Telină	130	340	56	130	1	35	150	*										

ANEXE

VITAMINE/100 g – REGIM REUMATISM

DENUMIRE	A	B ₁	B ₂	B ₅	B ₆	B ₉	C	E	PP	prot.	lip.	gluc.	cal.
Necesar/zi	6000 U.I.	1,5-3 mg	2-25 mg	10 mg	2-4 mg	400 ug	30-200 mg	2-3 mg	15-26 mg	35 g/zi	1,5 g/Kg	5 g/Kg	2600-3800
Orez decorticat		*	0,03							7,6	1	75,8	351
Orez nedecorticat		2,5	0,5					20		11,8	1,4	72	356
Arpacaș		2											
Porumb		*	0,5	0,5	1			20					
Mei			0,5										
Ovăz nedecorticat	*	*	0,5					20	*	15			
Orz		2,5	0,5					20					
Tărâțe			0,27	2,25						sufic.			
Grâu încolțit	*		0,5	1,1	*			20	17	25	40	25	
Semințe fi. soarelui								44		14,7	32,3	14,5	420
Semințe dovleac		0,08	0,1		0,5					28	47,4	5,1	572
Lapte	150	0,45	0,15	0,3			2	8					67
Ou întreg	4000	0,1	0,5	4	0,4	0,1	0	2-3		0		0	
Ulei presat la rece					1			2-10					
Fasole		*			*	1,6			2-113	23	1,7	47	303
Cartofi					0,2		20		0,8	2,1	0,2	10,1	89
Morcovi	8000	0,05	0,06				4			1,5	0,3	8,8	45
Varză	80	0,07	0,08			25	50	1		1,8	0,2	5,8	33
Sfeclă roșie	7000	0,025	0,05				9			1,3	0,1	9	43
Păstârnac	30	0,09	0,12				16			1,4	0,5	15	72

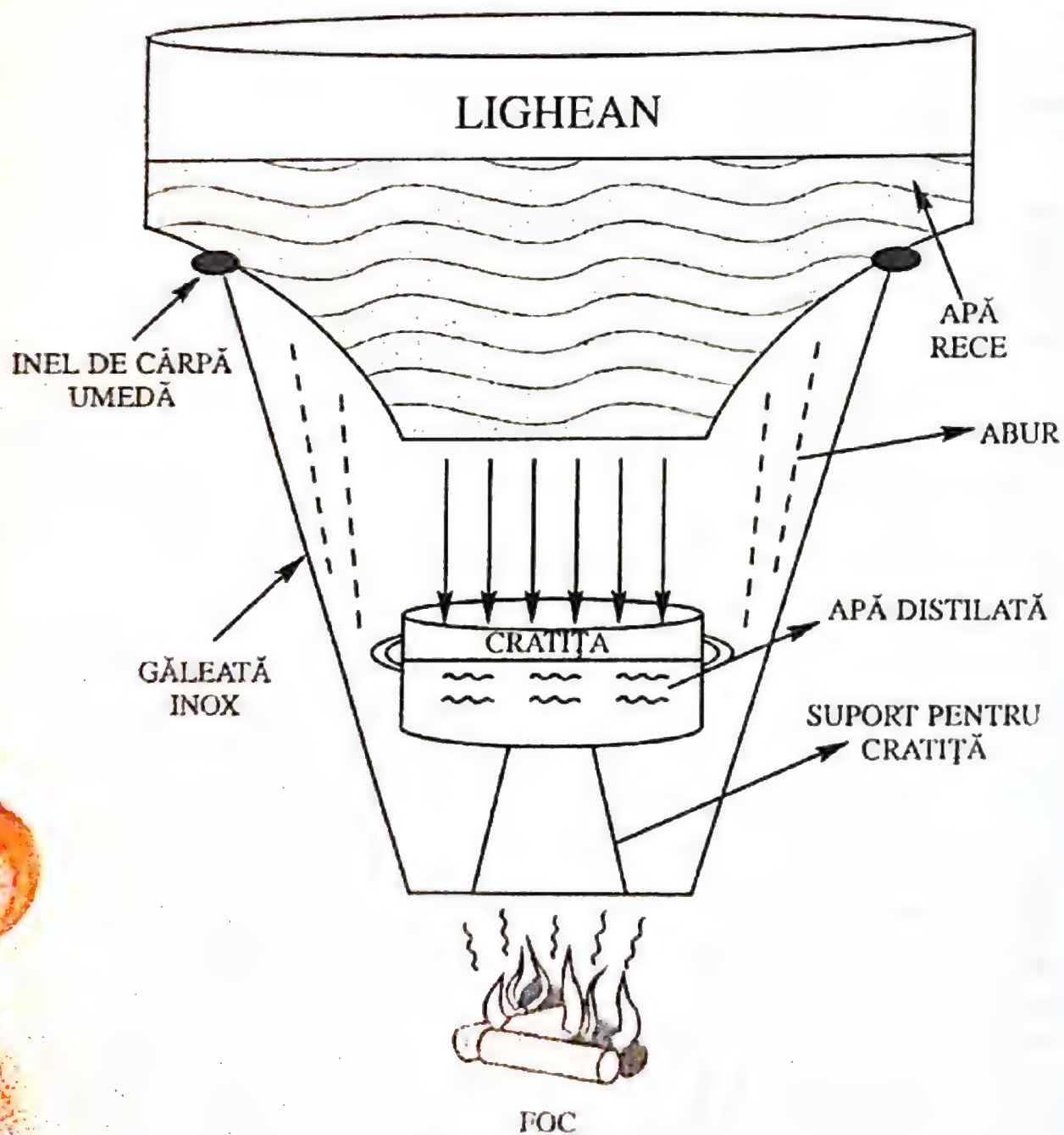
VITAMINE/100 g – REGIM REUMATISM

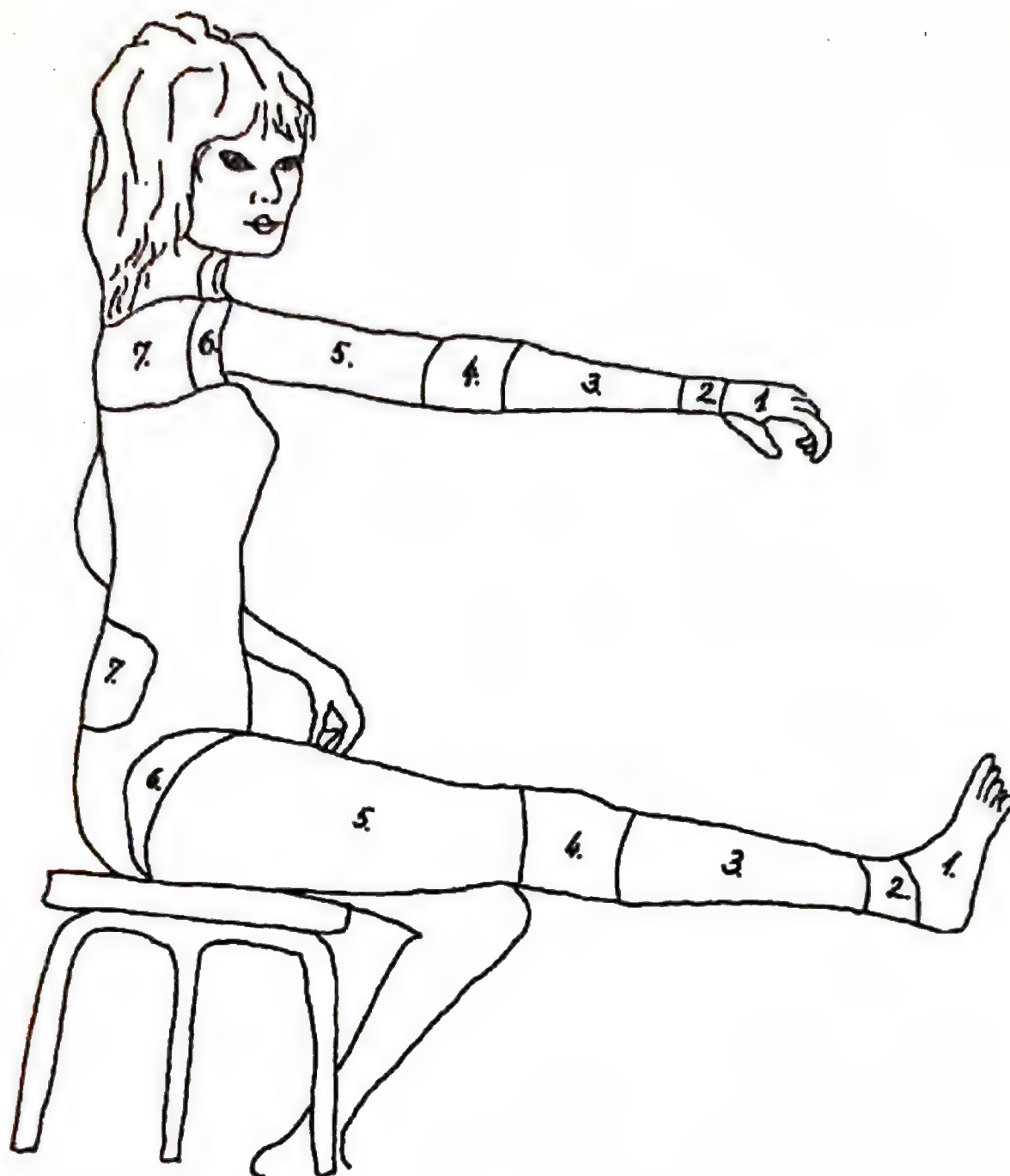
DENUMIRE	A	B ₁	B ₂	B ₅	B ₆	B ₉	C	E	PP	prot.	lip.	gluc.	cal.
		0,09	0,12							1,4	0,5		
Pătrunjel frunze		0,15	0,3				200						
Pătrunjel rădăcină	730	0,01	0,02				10						150
Usturoi							16						
Ceapă	30	0,05	0,04		0,5		6			1,5	0,2	10,5	51
Andive		0,06	0,11				12						
Praz	20	0,08	0,04				20						22
Țelină	20	0,05	0,04				7						33
Rădăchi										1,3	0,1	3,8	19
Salată										1,9	0,3	2,9	22
Prune	1									2,5	0,5	71	306
Miere		0,005	0,061	0,105	0,01	0,003	0,005		0,11	0,4-0,8		81,3	328
Polen		0,6		2,7	0,9				10				
Total	20061	8,87	4,971	10,955	4,51	26,703	372,005	166	140,91	150,7	127,7	529,6	3630

SĂRURI MINERALE ȘI OLIGOELEMENTE/100 g – REGIM REUMATISM

DENUMIRE	Na	K	Ca	Mg	Fe	P	Cl	Ac.U	S	Fl.	Si	Zn	Mn	Co	Cu	I	Ni	Mez
Necesar/zi	0,1- 4 g	3,2 g	0,84 g	0,32 g	18 mg	1,2 g	6 g		1,2 g	1 mg	20 mg	20 mg	0,1- 4 g	3,2 g	0,84 g	0,32 g		18 mg
Orez decorticat	30	200	20	30	1,3	150	35											
Orez nedecorticat	*	*	*	*	*	*	*											
Arpacaș	3	160	16	37	1,6	236	105											
Porumb			*	*	*	*												
Mei				*	*	*					2,05	*	*		*			
Ovăz nedecorticat	*	*	*	*	*	*					2,6	*						
Grâu încolțit	*	*	71	342		1050												
Semințe dovleac			59		2,7	156												
Lapte	50	140																
Ou întreg	0,3	0,2	60		3-5	200												
Cartofi	20	510	9	27	1	45	35	6										
Morcovi	100	220	50	15	1	40	50	0										
Varză	0	400	72	70	30	60	0	40										
Sfeclă roșie	80	100	128	14	1,5	30	35											
Păstârnac	20	380	57	25	1,3	70	35	0										
Pătrunjel rădăcini	35	900	300	50	6	120	150	*										
Usturoi	20	250	0	0	0	0	0											
Ceapă	25	130	34	8	1	45	20	0										
Andive	18	400	104	13	0	38	71	*										
Praz	7	200	60	20	0,7	57	24	0										
Țelină	130	340	56	30	1	35	150	*										
Miere	5	10	5		0,6	35			6				6		16			
Total	543,3	4340,2	1101	681	54,7	2367	710	46	6		4,65		6		16			

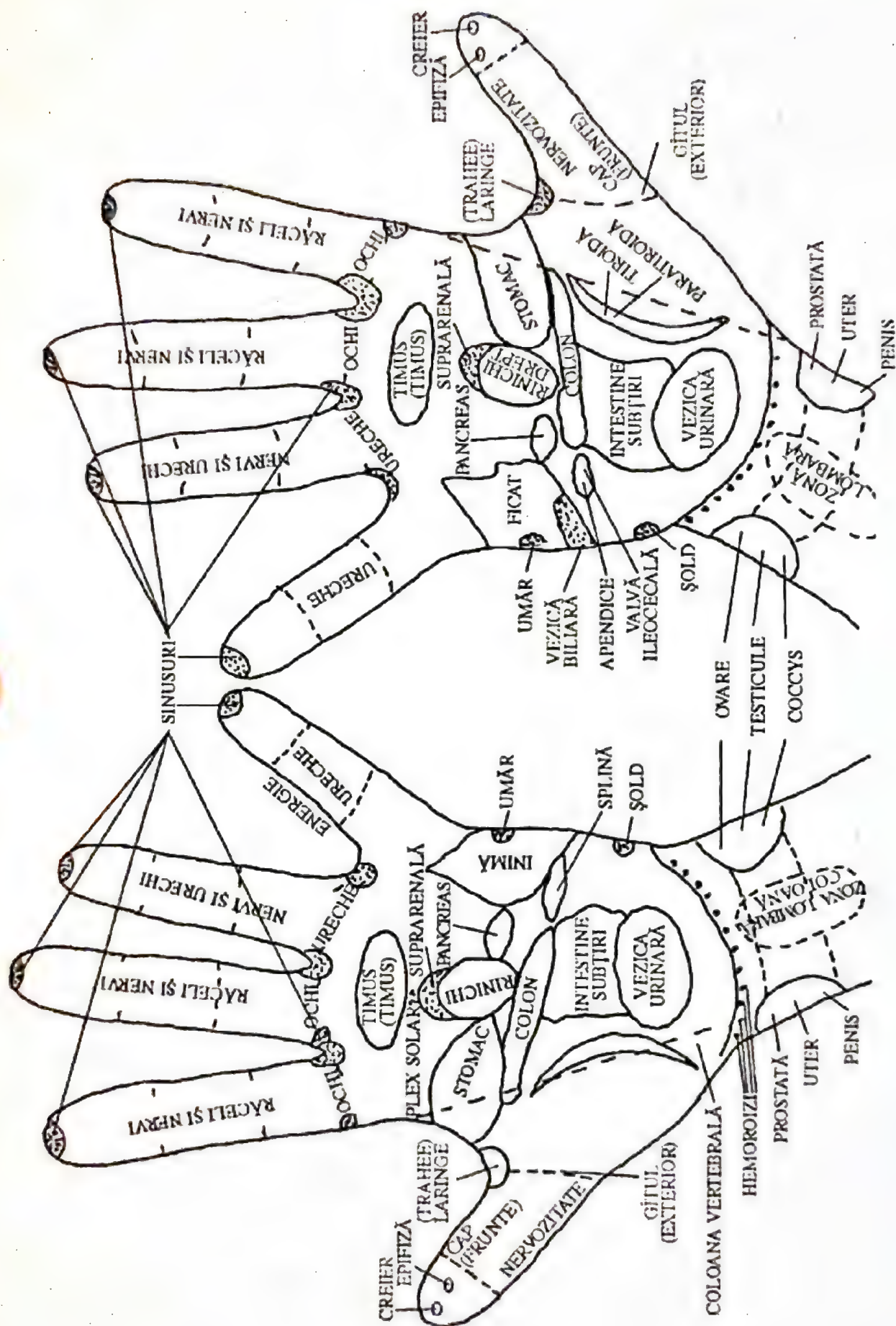
Aparat pentru apă distilată





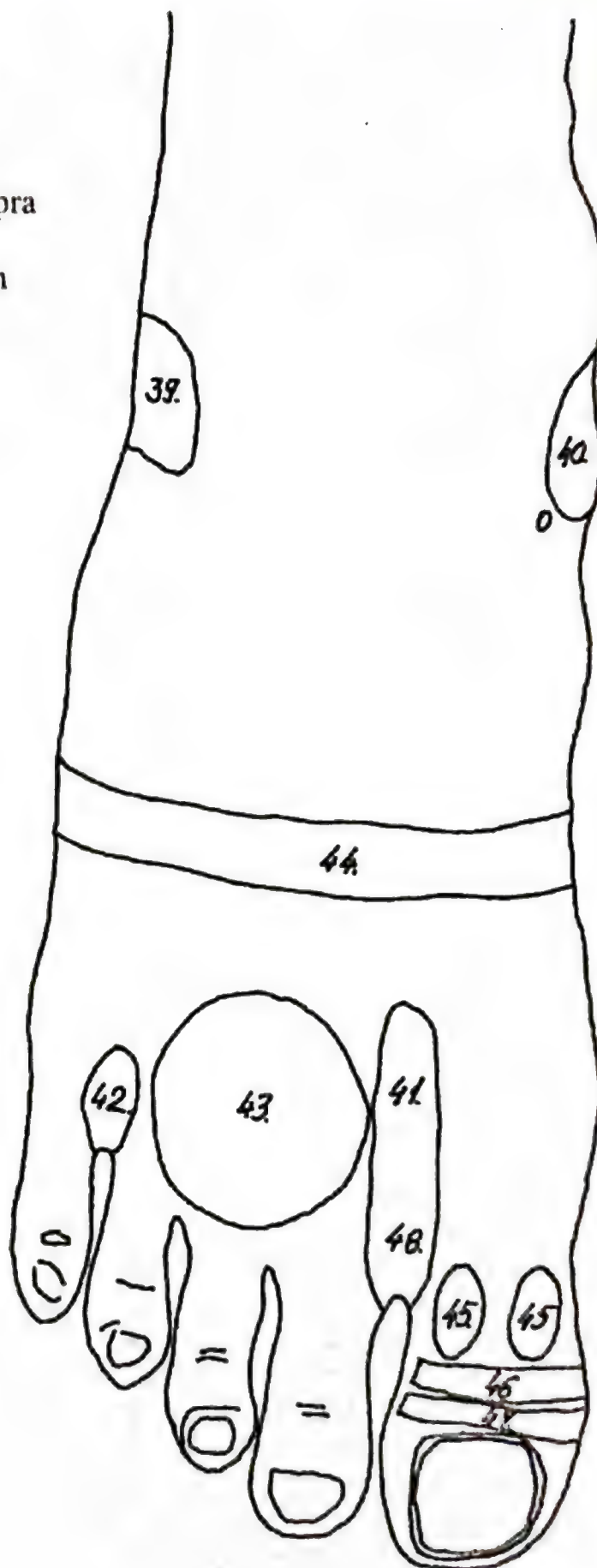
Zonele reflexe corespondente

1. Mână - picior
2. Încheietură mână - gleznă
3. Antebraț - pulpă
4. Cot - genunchi
5. Braț - gambă
6. Articulația umărului - articulația șoldului
7. Centura scapulară - centura pelviană



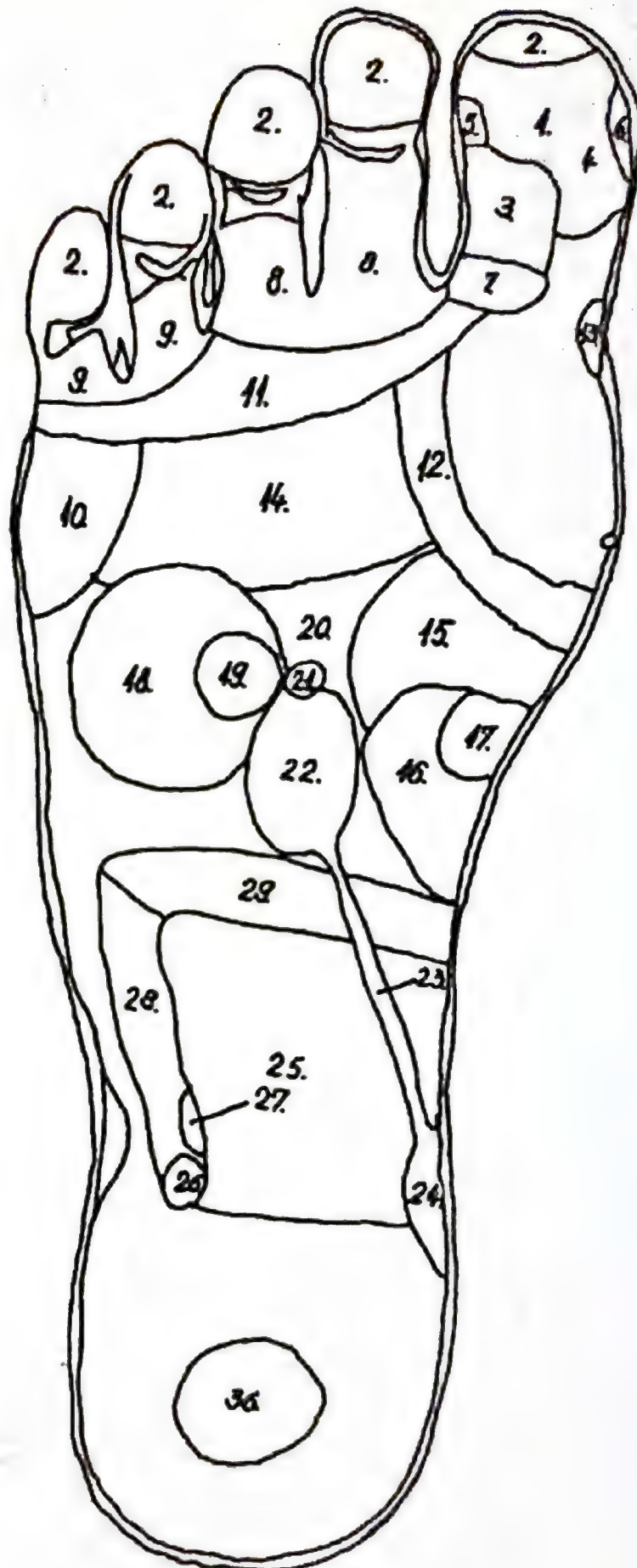
Zonele reflexe ale părții de deasupra a labei piciorului

- 39. Glandele limfatice de deasupra diafragmei
- 40. Glandele limfatice abdomen
- 41. Spațiul lacunar
- 42. Punctul echilibrului
- 43. Pieptul (sânii)
- 44. Diafragma
- 45. Amigdalele
- 46. Maxilarul inferior
- 47. Maxilarul superior
- 48. Laringele și traheea



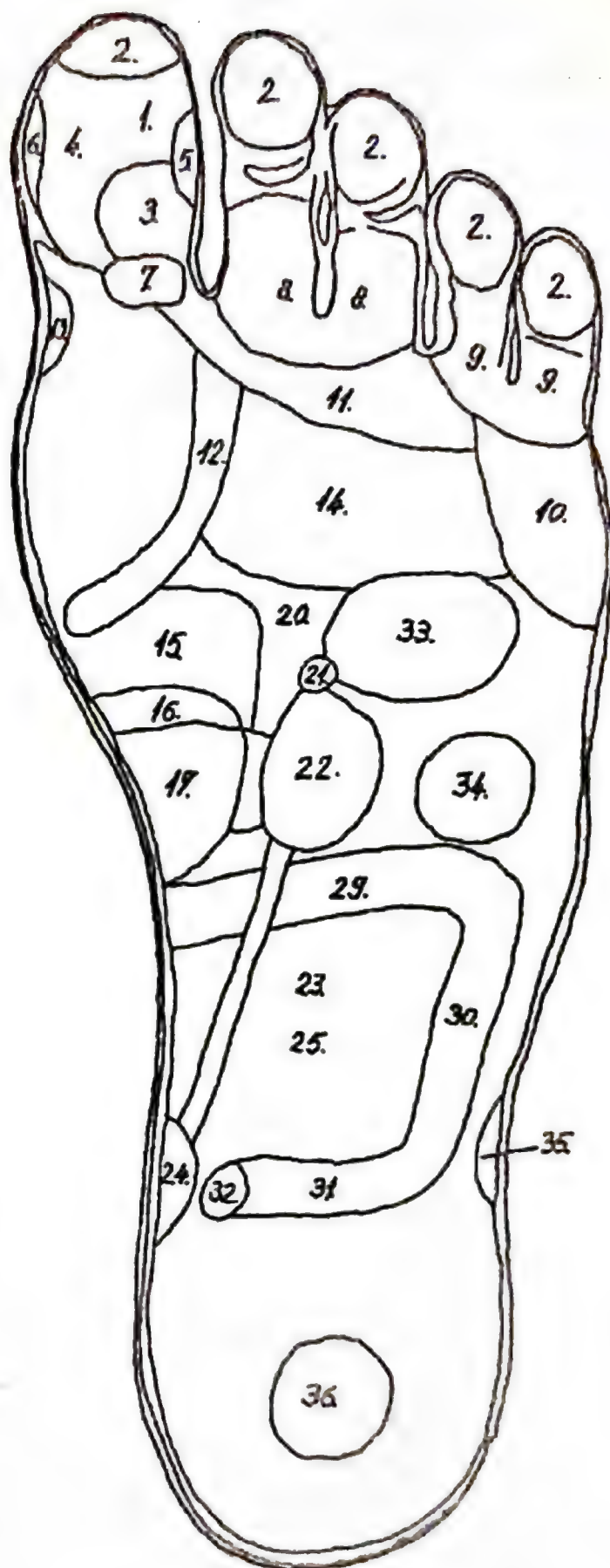
Zonele reflexe ale piciorului drept

1. Cap (creier) emisfera stângă
2. Sinus, partea stângă a capului
3. Trunchiul cerebral, creierul mic
4. Hipofiza
5. Tâmpla stângă - nervul trigemen
6. Nasul
7. Ceafa
8. Ochiul stâng
9. Urechea stângă
10. Umărul drept
11. Trapezul drept
12. Tiroida
13. Paratiroidale
14. Plămânil drept, bronhiile
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreasul
18. Ficatul
19. Vezica biliară
20. Plexul solar
21. Suprarenala dreaptă
22. Rinichiul drept
23. Ureterul drept
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
26. Apendicele vermicular
27. Valvula ileo-cecală
28. Colonul ascendent
29. Colonul transversal
35. Genunchiul drept
36. Glandele genitale dreapta (ovar sau testicul)



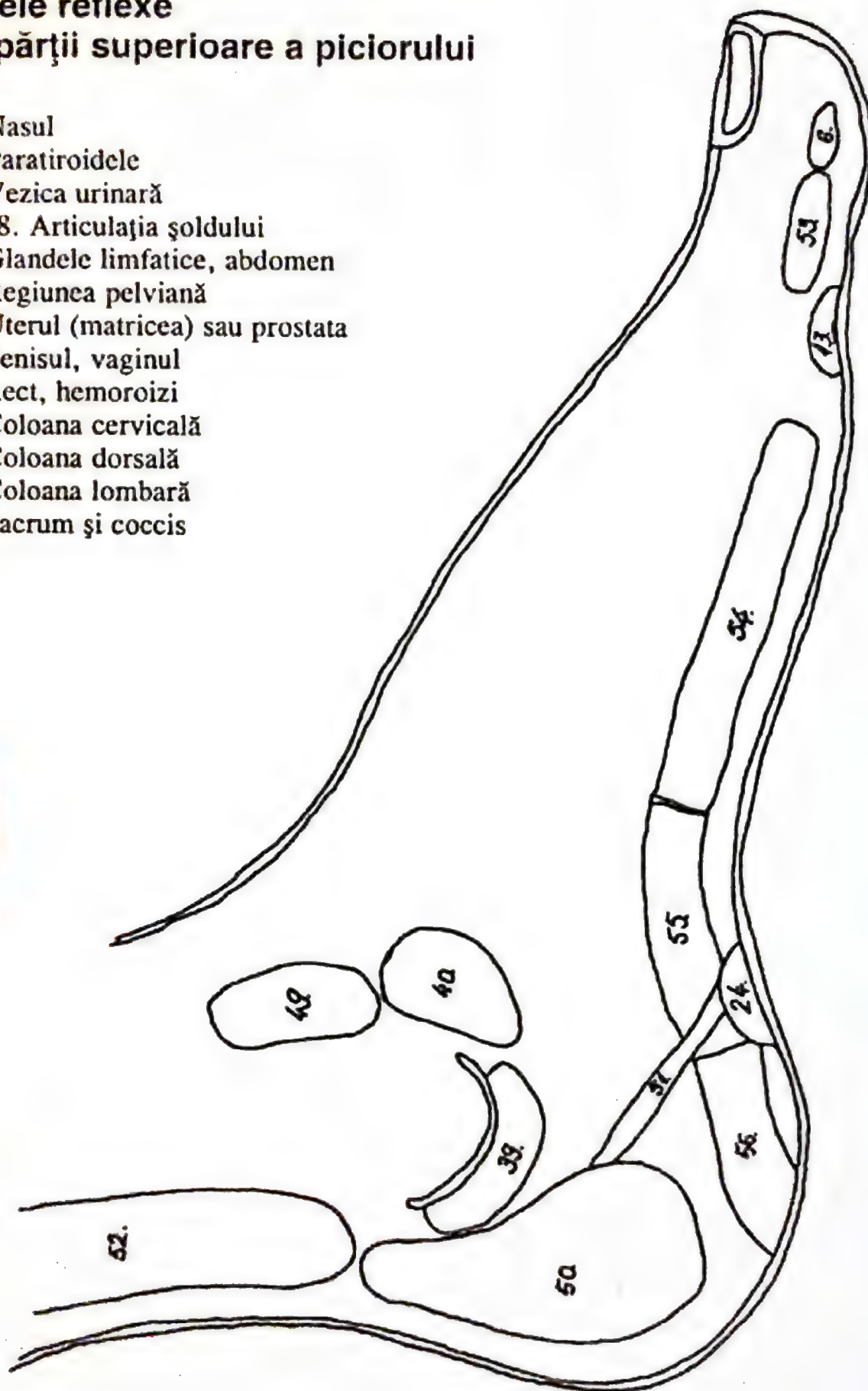
Zonele reflexe ale piciorului stâng

1. Cap (creier) emisfera dreaptă
2. Sinus, partea dreaptă a capului
3. Trunchiul cerebral, creierul mic
4. Hipofiza
5. Tâmplă dreaptă – nervul trigemen
6. Nasul
7. Ceafa
8. Ochiul drept
9. Urechea dreaptă
10. Umărul stâng
11. Trapezul stâng
12. Tiroida
13. Paratiroidale
14. Plămânul stâng, bronhiile
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreasul
20. Plexul solar
21. Suprarenala stângă
22. Rinichiul stâng
23. Ureterul stâng
24. Vezica urinară
25. Intestinul subțire
29. Colonul transvers
30. Colonul descendent
32. Anusul
33. Inima
34. Splina
35. Genunchiul stâng
36. Glandele genitale stânga (ovar sau testicul)



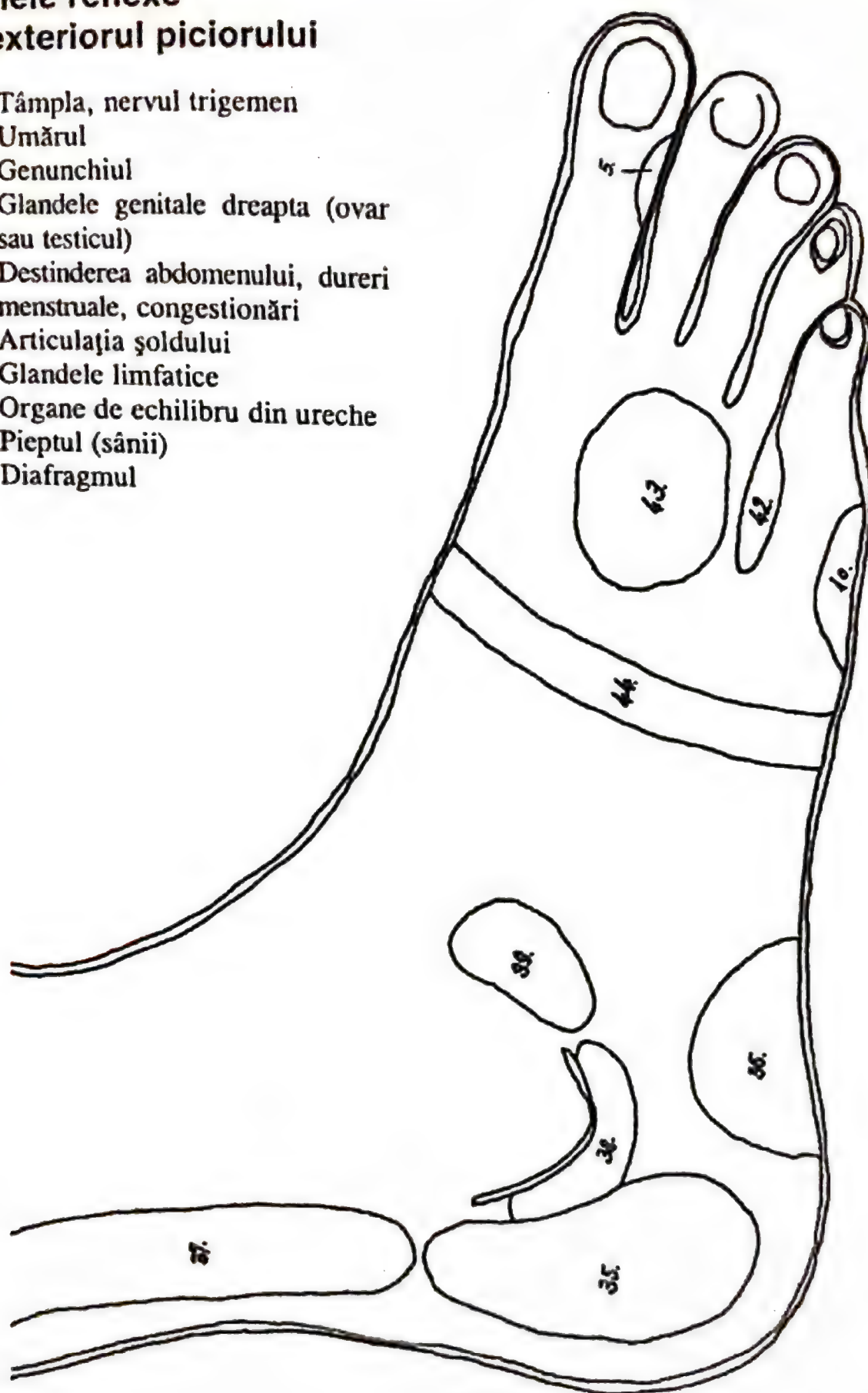
Zonele reflexe ale părții superioare a piciorului

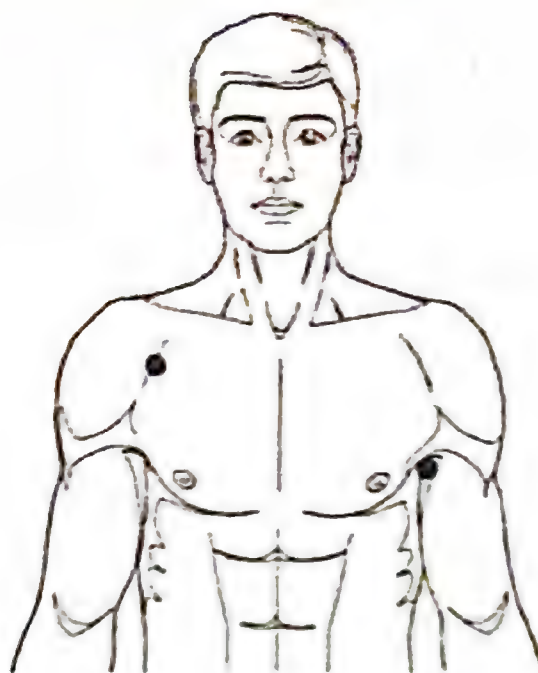
- 6. Nasul
- 13. Paratiroidele
- 24. Vezica urinară
- 36, 38. Articulația șoldului
- 40. Glandele limfatice, abdomen
- 49. Regiunea pelviană
- 50. Uterul (matricea) sau prostata
- 51. Penisul, vaginul
- 52. Rect, hemoroizi
- 53. Coloana cervicală
- 54. Coloana dorsală
- 55. Coloana lombară
- 56. Sacrum și coccis



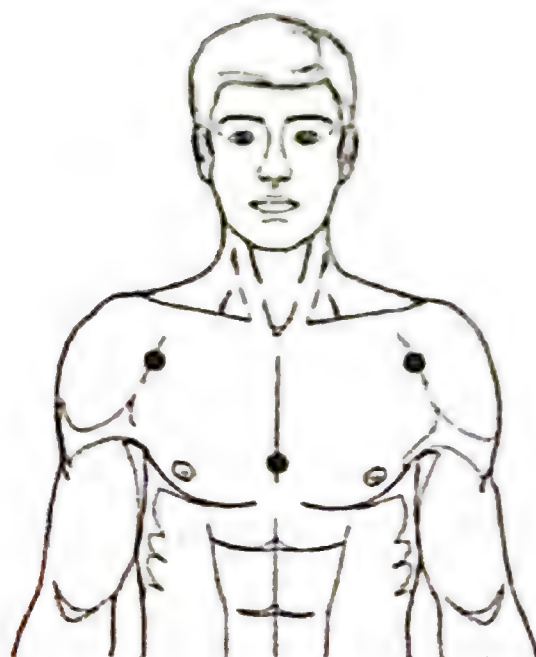
Zonele reflexe la exteriorul piciorului

- 5. Tâmpla, nervul trigemen
- 10. Umărul
- 35. Genunchiul
- 36. Glandele genitale dreapta (ovar sau testicul)
- 37. Destinderea abdomenului, dureri menstruale, congestionări
- 38. Articulația șoldului
- 39. Glandele limfatice
- 42. Organe de echilibru din ureche
- 43. Pieptul (sânii)
- 44. Diafragmul





Punctaj cu tinctură de iod pentru tiroidă



Punctaj cu tinctură de iod pentru lipsă de Ca

EXERCIȚII FIZICE MEDICALE

Exerciții pentru combaterea spondilitei anchilozante și a discopatiei lombare

În picioare

1. Exerciții pentru gât : față, spate, dreapta, stânga, rotații, masaj ceafă.
2. Mâini întinse în față (palme apropiate), spate, ambele într-o parte ; cu aruncare spre spate, apoi în partea cealaltă.

Pentru sâni

3. Mâna dreaptă în sus, stânga jos și invers.
4. Rotiri de brațe.
5. Rotiri de umeri.
6. Mâinile în fața pieptului, apoi întinse lateral.



Pentru mijloc

7. Extensia cu brațele sus, cu inspirație, flexia cu atingerea solului cu palma, expirație. Apoi cu atingerea gambei, de 6-8 ori.
8. Îndoirea trunchiului lateral, stânga-dreapta.
9. Rotirea trunchiului într-un sens și în celălalt.

de 6-8 ori



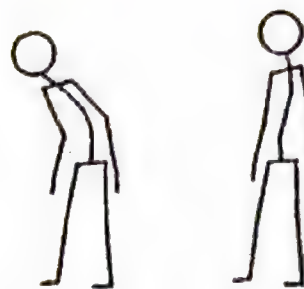
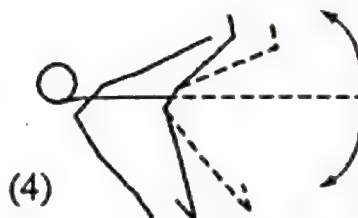
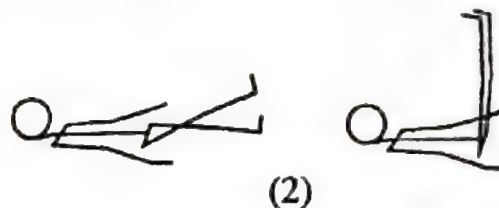
Pentru picioare

10. Piciorul stâng ridicat la mâna dreaptă întinsă și invers.
11. Genuflexiuni.
12. Mers cu ridicarea alternativă a câte unui picior îndoit spre piept și prinderea lui cu brațele (de 8 ori cu fiecare picior).



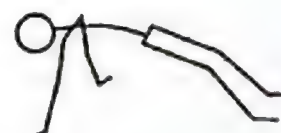
Pentru glezne

13. Mers pe vârful picioarelor; apoi pe călcăie, trunchiul ușor aplecat în față.
Mers pe fața interioară și exterioară a labei piciorului (se numără până la 100).
14. Alergare pe loc (se numără până la 1000).

**Culcat pe spate**

Ridicare cu desfacerea picioarelor în sus

5. Ducerea piciorului stâng întins la mâna dreaptă și invers.
6. Bicicleta.
7. Ridicarea piciorului drept la mâna stângă și invers.
8. Genunchii îndoiți, rotirea spre stânga a genunchilor și întoarcerea corpului spre dreapta. Apoi invers.
9. Piciorul îndoit la piept cu prinderea lui cu ambele mâini, cu ducerea bărbiei la genunchi și cu inspirație. Revenire, expirație.
10. Îndoirea trunchiului lateral spre stânga, ducând mâna stângă mai jos de genunchiul stâng, păstrând contactul spatelui cu planul de sprijin și revenire.
Aceeși spre dreapta.
11. Culcat cu mâinile pe lângă corp, ridicarea bazinului (pod).
12. Sprijin pe mâini, ridicarea bazinului cu extensie, cu ducerea capului pe spate (inspirație), revenire cu ducerea bărbiei la piept (expirație).
13. Sprijin într-o parte pe antebraț și pe un picior îndoit. Ridicați-l pe celălalt în aer, cu vârful piciorului întins, expirând (10 ori).



14. Sprijin într-o parte pe antebraț și pe piciorul drept îndoit deasupra celuilalt, cu talpa și mâna dreaptă lipite de podea – expirați, ridicând de 8 ori piciorul stâng și ținând călcâiul spre exterior. Schimbați apoi pe partea cealaltă.
15. Cădere pe spate, fără a da drumul genunchilor, și revenire (10-12 ori).



Culcat pe burtă

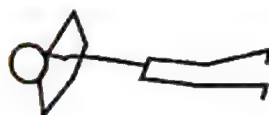
1. Mâinile sub bărbie.



Extensia mâinilor în lateral.



2. Extensie prin întinderea brațelor și inspirație.



3. Răsucirea trunchiului spre dreapta cu mâna stângă întinsă – inspirație.



Invers. Răsucirea trunchiului spre stânga cu mâna dreaptă întinsă – inspirație. Revenire, expirație.



4. Îndoirea trunchiului spre stânga, prin mutarea mâinilor din aproape în aproape, și revenire. La fel în partea dreaptă (7-8 ori).



5. Întinderea piciorului stâng cu piciorul drept pe genunchi și invers.



6. Stând în genunchi – Bazin drept, genunchi.

Aducerea bazinului în contact cu solul. Bazin stâng, genunchi.

Exerciții pentru coloană – Yoga

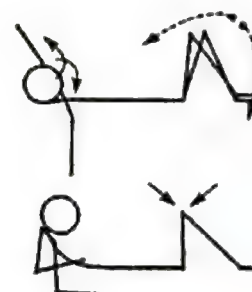
1. Umărul și o parte din omoplat rămân pe pat.
Se trage bărbia în piept. Gâtul se contractă.
Se trage puternic cu degetele de la picioare în față.
Tendința de a ne roti spre ombilic.
 $3 \times 2''$ – maxim de contracție.
Tendința de a ne roti spre ombilic.
Se stă $2''$ (nu se pot face mai mult de 2-3 respirații).
Privirea să alunece pe partea de sus a picioarelor.



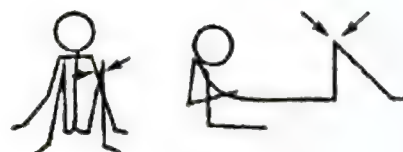
2. $4-5 \times n$ respirații.
Picioarele îndepărtate la nivelul umerilor.
 $2-3 \times n$ respirații.
Se poate sprijini corpul cu palmele sub mijloc (sprijin pe coate).



3. Capul se mișcă în direcție inversă față de rotirea picioarelor.
Picioarele apropiate, cât mai aproape de bazin.
Capul în piept.
Efortul pe coate, balans al picioarelor.
Se apropie picioarele de bazin ca și cum s-ar sparge nuci.



4. Picioarele cât mai aproape de piept. Mâinile la ceafă sau pe cap, întrepătrunse. Se pune capul în piept. Expirație când se trage capul, inspirație la revenire.



După setul de exerciții, se ridică picioarele pe un scaun (cu o pernă).

Rx/ATP (depozit universal de energie, acid trifosforic).

După fiecare exercițiu se face relaxare prin respirație (activă-pasivă).

La sfârșit – revenirea.

În momentele de maxim efort (Rx), mă concentrez asupra bolii (organului bolnav), cu dorința de vindecare (credința).



5. Concentrați-vă atenția asupra anusului. Se dilată sfincterul anal. Simțiți a 2-a dilatare. Faceți trecerea gură-anus. Faceți concentrarea de ansamblu gură-anus, rect. Se relaxează organele interne.

Revenirea :

- a) Mișcarea limbii în gură – sus
– jos
- b) Ochii închiși. Rotiți ochii în cap după o spirală, într-un sens și celălalt. Deschideți ochii.
- c) Mișcarea degetelor de la mâini și de la picioare ca la pian 1-5 ; 5-1.
- d) Întindeți mâna dreaptă deasupra capului cu palma lateral (împingere cu palma) și piciorul stâng cu talpa la vertical, apăsând pe călcâi. Celălalt picior cu talpa pe pat, ca înainte. Apoi invers.
- e) Ridicați genunchii, tălpile pe pat. Apropiați tălpile. Lăsați genunchii să cadă într-o parte și alta, capul în direcția opusă. Balans.
- f) Tumba. Genunchii la piept, palmele sub genunchi. Rulare pe spate înainte și înapoi, eventual vă dați peste cap.

Tipuri de revenire

N.B. Revenire din



Limba



Respirația: la inspirație → dilatări ale
nărilor (intră mai mult aer în plămâni).

- 2) Asawini Mudră (variantă) ;
Expirație – contracție anală ;
Inspirație – dilatare anală (ușoară distensie).

- 3) dreapta/stânga



- 4) Se întind mâna dreaptă/piciorul stâng.



- 5) Se întind ambele mâini.
Se întind ambele picioare.
Mâinile cu degetele întrepătrunse.



- 6) Balans într-o parte și în alta.



- 7) Balansări laterale.
Genunchii foarte bine apropiați.



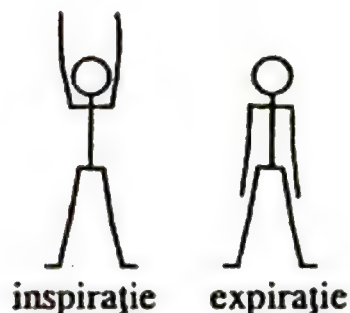
- 8) Se scutură mâinile și picioarele ca la vibromasaj.



- 9) Rulări pe spate cu genunchii foarte apropiați
(apăsări pe genunchi).



10)



Relaxare

A. 1 2C/R 3



b) 1 2C/R 3



1. Respirație
2. Con tracție/Relaxare
3. Dilatare anus :

- a) Picioarele întinse. Mâinile la distanță de corp, cu palmele în sus (răsucire de la coate) sau lipite de corp, cu palmele în jos.
- b) Picioarele ridicate, genunchii lipiți, tălpile depărtate.

B. Gură - anus. Transmitere de unde. Normal, corpul are unde γ .



C.



Cap, claviculă dreaptă, umăr drept, braț, antebraț, palme. Repetare. Fese, coapsă, gambă, gleznă, labă, degete 1...5. Invers. Apoi pe partea stângă. Asamblare. Sprijin pe pat, pat pe podea, podea pe fundație, fundație pe pământ, pământ în univers.

N.B. : După orice revenire, apăsare puternică pe punctul dureros de la degetul mare (lângă unghie).

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i>	5
<i>Scurtă prezentare a perioadei de boală</i>	9
<i>Recomandări pentru cei grav bolnavi</i>	39
<i>Câteva cuvinte despre Yin și Yang și despre dr. Georges Oshawa</i>	42
<i>Yin sau Yang ?</i>	45
Alimentație recomandată în diverse boli	48
1. <i>Alimentație naturală, bazată pe crudități</i>	48
2. <i>Întărirea sistemului imunitar</i>	76
3. <i>Cura de ulei</i>	81
4. <i>Gimnastica</i>	82
5. <i>Respirația profundă</i>	82
6. <i>Orezul crud</i>	84
7. <i>Grâul încolțit</i>	84
8. <i>Cura de aer la munte și la mare, anual</i>	85
9. <i>Frigul, stresul și oboseala</i>	89
10. <i>Administrarea meselor și ciclurile alimentare</i>	90
11. <i>Îngrijirea pielii și hidroterapia</i>	92
12. <i>Masarea zonei reflexogene</i>	94
13. <i>Somnul natural</i>	95
14. <i>Aportul suficient de lichide (2,5 l/zi)</i>	97
15. <i>Folosirea compreselor cu frunze de varză</i>	99
16. <i>Folosirea șifeiului brut din locul de naștere</i>	101
17. <i>Folosirea argilei</i>	101
18. <i>Folosirea bitterului suedez</i>	103
19. <i>Eliminarea reziduurilor</i>	103
20. <i>Postul</i>	103
21. <i>Urinoterapia</i>	111
22. <i>Folosirea puterii mintale</i>	112
Regimuri recomandate de Valeriu Popa	119
<i>Detalierea unor alimente conținute în regimuri</i>	120
<i>Aciditate, gastrită, pietre la vezica biliară, ulcer gastric și duodenal</i>	120
<i>Afecțiuni ale creierului</i>	121

<i>Alcoolism</i>	121
<i>Alergii</i>	121
<i>Amigdalită, febră, febră tifoidă, gripă, oreion</i>	121
<i>Anemie, leucoree, lipsă de calciu, lipsă de iod</i>	122
<i>Apendicită</i>	122
<i>Artrită, artroză</i>	122
<i>Astm, bronșită</i>	122
<i>Boli de inimă</i>	123
<i>Boli de nervi, artrită, dureri la articulații, neurastenii,</i> <i>gât înțepenit, sciatică, afazie, scleroză multiplă, tuberculoză</i>	123
<i>Boli de ochi, epilepsie</i>	123
<i>Boli de piele (herpes, scabie, prurit, cloasma), lepră, leucodermă</i>	123
<i>Boli de rinichi, boli urinare</i>	123
<i>Cancer</i>	124
<i>Colită</i>	124
<i>Constipație</i>	124
<i>Defecțiuni ale sângelui, hipertensiune,</i> <i>infecții, sifilis, SIDA, toxemie</i>	124
<i>Demență</i>	125
<i>Diabet</i>	125
<i>Diaree</i>	125
<i>Dizenterie</i>	125
<i>Edeme</i>	125
<i>Febră cauzată de răni accidentale</i>	126
<i>Gonoree</i>	126
<i>Gută</i>	126
<i>Hemoragie, menoragie</i>	126
<i>Hemoroizi</i>	126
<i>Hepatită</i>	127
<i>Insomnie</i>	127
<i>Malarie</i>	127
<i>Obezitate</i>	127
<i>Paralizie</i>	127
<i>Reumatism</i>	127
<i>Tumori abdominale</i>	128
<i>Tuse cu expectorație</i>	128
<i>Tuse seacă</i>	128
<i>Viermi intestinali</i>	128

Program zilnic recomandat de Valeriu Popa	
pentru cei grav bolnavi (cancer) (BG1)	130
Condiții de sănătate	132
Exerciții pentru redresare	133

<i>Exerciții pentru întărirea gleznei</i>	133
<i>Exerciții fizice medicale generale</i>	134
<i>Exerciții yoga</i>	136
<i>Exerciții yoga pentru ochi</i>	137
Reguli generale de sănătate	139
1. <i>Cum să consumăm alimentele</i>	139
2. <i>Reguli de combinare a alimentelor</i>	142
3. <i>Regimul de separare a albuminei</i>	149
4. <i>Menținerea echilibrului acido-bazic</i>	149
5. <i>Concepția pozitivă a vieții</i>	150
Nevoia zilnică de vitamine	152
Păstrarea vitaminelor	162
Săruri minerale	163
Anexe	175

Colecția HEXAGON



MEDICINĂ NATURISTĂ ȘI TRADIȚIONALĂ

Ion Chiruță, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin
masaje și remedii naturiste*

Viorel Olivian Pașcanu – *Medicină naturistă preventivă*

Viorel Olivian Pașcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*

Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste
ale medicinei tradiționale chineze*

Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*

Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*

Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele și legumele, izvor de sănătate*

Viorel Olivian Pașcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet și plante*

H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie
și caracteristici comparate*

Viktor F. Vostokov – *Rețete tibetane de frumusețe*

Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri și vinuri medicinale*

Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*

Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*

Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare
cu John Merryman – *Măinile tale te pot vindeca*

Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradițională chineză.
Tehnici de prevenire și tratament*

Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de inițiere
în terapii energetice*

Speranța Anton – *Incursiune în medicina naturistă.
În amintirea lui Valeriu Popa (2 vol.)*

www.polirom.ro

Coperta : Angela Rotaru-Serbenco

Redactor : Daniel Chițoi

Tehnoredactor : Ioana Mariniuc

Bun de tipar : septembrie 2004. Apărut : 2004

Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266

700506, Iași, Tel. & Fax : (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;

(0232) 21.74.40 (difuzare) ; Email : office@polirom.ro

București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,

O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174

Tel. : (021) 313.89.78 ; Email : polirom@dnt.ro



MULTIPRINT

Tipografia MULTIPRINT Iași

Str. Bucium, nr. 34, Iași 700265

tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252

„Trebuie să avem încredere în capacitatea propriului organism de a se reface conform matricei genetice inițiale, care este cea de sănătate. Nimic nu este imposibil când ai credință și răbdare. Și eu am trecut, pentru o perioadă de timp, prin această disperare, dar Dumnezeu îmi îndrumă pașii și nu mă dau bătută. Am înțeles că boala este rezultatul unor greșeli făcute cu voie sau fără voie și al unor lecții de viață.”

„Înțelepciunea din subconștient și imaginația creatoare pot modela fiecare celulă, toate organele, nervii, mușchii și împreună cu plantele, apa și soarele pot să aducă vindecarea. Revelatoare în acest sens sunt cuvintele apostolului Marcu: «Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea». Credința este tot gând acceptat de mentalul conștient (sub formă de imagine). Esența divină din noi, adevărul, reprezintă sănătatea, pacea, curățenia, bucuria, libertatea, iubirea.”

Speranța Anton



- Compendiu naturist • Recomandări pentru cei grav bolnavi**
• **Regimuri recomandate de Valeriu Popa • Program zilnic**
recomandat de Valeriu Popa pentru cei grav bolnavi (cancer)
• **Exerciții pentru redresare • Reguli generale de sănătate**